อนุสรณ์งานฌาปนกิจศพ นายประเสริฐ เทียนไทย
ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม กทม.
วันที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๒๐
เวลา ๑๗.๐๐ น.



อนุสรณ์

งานฌาปนกิจศพ

นายประเสริฐ เทียนไทย

ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม

วันอาทิตย์ ที่ 9 ตุลาคม พ.ศ. 2520

เจ้าภาพขอกราบขอบพระคุณท่านผู้มีเกียรติทุกท่านที่สละเวลาอันมีค่ามาในงานฌาปนกิจ คุณประเสริฐ เที่ยนไทย ในวันนี้ หากมีสิ่งใดที่ขาดตกบกพร่อง ขอได้โปรดให้อภัยในสิ่งนั้นด้วย

มารดา ภรรยา บุตร ธิดา เจ้าภาพ



นายประเสริฐ เทียนไทย

ชาตะ 14 เมษายน พ.ศ. 2465

มตะ 4 กรกฎาคม พ.ศ. 2520



ภาพถ่ายผู้ตายกับภรรยา ที่บ้านเทเวศน์



ภาพถ่ายผู้ตายขณะนอนป่วย
พักรักษาสุขภาพที่โรงพยาบาล
ศิริราช เมื่อปี 2517



ภาพถ่ายผู้ตายขณะนอนป่วย
พักรักษาสุขภาพที่โรงพยาบาล
ศิริราช เมื่อปี 2517

รูปถ่ายผู้ตายในคราว
สร้างบ่อน้ำอุทิศให้วัด
ที่ อ. บางสะพาน
จ. ประจวบคีรีขันธ์





ภาพถ่ายผู้ตายถ่ายขณะที่
จะออกเดินทางไปเที่ยวสิงคโปร์
ครั้งสุดท้ายเมื่อ 1 เมษายน 252



ภาพถ่ายผู้ตายที่จังหวัดระนองเมื่อเร็ว ๆ นี้



ญาติพี่น้อง ลูก และหลาน ในงานสวดพระอภิธรรมผู้ตาย



ญาติพี่น้อง ลูก และหลาน ในงานสวดพระอภิธรรมผู้ตาย



ลูกสาวคนเล็กกับหลานปู่ลูกบุตรชายคนโต



ครอบครัวของผู้ตาย : ภรรยา บุตร ธิดา และสะใภ้ และหลาน ๓ ปู่

ประวัติคุณประเสริฐ เทียนไทย

คุณประเสริฐ เทียนไทย เกิดเมื่อวันที่ 14 เมษายน พ.ศ. 2465 ตรงกับวันศุกร์ แรม 3 ค่ำ เดือน 5 ปีจอ ที่บ้านอำเภอบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ เป็นบุตรคนที่ 2 ของนายบุญช่วย และ นางพวง เทียนไทย มีพี่น้องร่วมบิดา–มารดาเดียวกันดังนี้คือ

1. นายชุบ เทียนไทย (ถึงแก่กรรม)
2. นายประเสริฐ เทียนไทย
3. นางอัมพร เกิดศิริ
4. นายบุญชอบ เทียนไทย (ถึงแก่กรรม)
5. นายช่วงโชติ เทียนไทย
6. นางสาว ถนอม เทียนไทย
7. นางเฉลิมศรี บำรุงธรรม
8. นางสมพงษ์ นนทอุดม
9. นายเชาว์ เทียนไทย
10. นางอำไพ นาคสุวรรณ

เมื่อคุณประเสริฐเกิดได้ 2–3 วัน บิดาซึ่งขณะนั้นรับราชการอยู่ที่อำเภอบางบ่อ ก็ต้องย้ายไปรับราชการที่อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ อยู่ได้ระยะหนึ่ง ก็ต้องย้ายตามบิดาไปอยู่ที่ปากน้ำ จังหวัดสมุทรปราการ และได้เข้าโรงเรียนตอนเล็ก ๆ ที่นี่ จนกระทั่งในภายหลังจึงย้ายไปเข้าโรงเรียนมัธยมที่อำเภอพระประแดง เนื่องจากบิดาย้ายไปรับราชการที่อำเภอพระประแดง และได้เข้าศึกษาในโรงเรียนวัดทรงธรรม จนจบชั้นมัธยมศึกษา จากนั้นจึงย้ายเข้ามาเรียนต่อที่กรุงเทพ ฯ ตามบิดาซึ่งย้ายเข้ามาอยู่ที่บ้านในคลองพระโขนง

ต่อมาในปี พ.ศ. 2484 ได้ทำการสมรสกับ คุณลออ บุณยรัตพันธุ์ จนมีบุตรและธิดารวม 3 คน คือ

1. นายเลอศักดิ์ เทียนไทย (สมรสกับ นางสาว กาญจนา ลิมปีชาติ)
2. นายจุฑา เทียนไทย (สมรสกับ นางสาว ฆรนี นิโลดม)
3. นางสาว สุพรรณี เทียนไทย

คุณประเสริฐมีหลานอยู่ 4 คน ซึ่งเป็นบุตรและธิดาจากลูกชายคนโต 3 คน ดังนี้ คือ ด.ญ. ธนุตตรา เทียนไทย ด.ญ. ศศิธรา เทียนไทย และ ด.ช. ทวัชไทย เทียนไทย สำหรับหลานปู่อันเกิดจากบุตรชายคนที่สองคือ ด.ญ. จุลนี เทียนไทย คุณประเสริฐเป็นที่รักของหลาน ๆ ทั้ง 4 เป็นอันมาก ทั้งนี้เพราะคุณประเสริฐมีความเมตตาและเอื้ออารีแก่หลาน ๆ ทุกคน ทุกครั้งที่คุณปู่ไปต่างจังหวัด ขากลับมาคุณปู่จะต้องมีอะไร ๆ ติดมือมาฝากหลาน ๆ อยู่เสมอ

คุณประเสริฐได้เข้าทำงานแห่งแรกที่องค์การเชื้อเพลิง กรุงเทพ ฯ ต่อมาได้ลาออกมาทำงานในบริษัทวิทยาศรม ภายหลังได้ลาออกมาประกอบอาชีพส่วนตัว โดยจัดตั้งบริษัท ศักดิ์ฑาณี (1959) จำกัด ดำเนินกิจการค้าขายเครื่องมือแพทย์ จวบจนกระทั่งทุกวันนี้เป็นเวลาเกือบ 20 ปี นอกจากนี้ในปี พ.ศ. 2519 คุณประเสริฐได้ร่วมดำเนินการจัดตั้งบริษัท ชัยโกศล จำกัด ขึ้นมาอีกบริษัทหนึ่ง โดยดำเนินธุรกิจด้านการท่องเที่ยว รับเหมาก่อสร้างและรับส่งสินค้าออกไปยังต่างประเทศ

คุณประเสริฐได้ล้มเจ็บด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจตีบเป็นครั้งแรกในกลางปี พ.ศ. 2517 และได้เข้ารับการรักษา ณ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ต่อมาในปี พ.ศ. 2518 ได้ล้มเจ็บอีกครั้งหนึ่งเนื่องมาจากกล้ามเนื้อหัวใจบางส่วนเกิดไม่ทำงาน แต่ภายหลังจากการพักและรักษาตัวอยู่ ณ ศิริราชพยาบาล ระยะหนึ่งก็มีอาการทุเลาดีขึ้นจนหายเป็นปกติ

วาระสุดท้ายของชีวิตคุณประเสริฐ มิได้มีอาการแสดงออกถึงการผิดปกติ แต่อย่างใด ทำให้ไม่มีผู้ใดคาดคิดมาก่อนว่าคุณประเสริฐกำลังจะจากไป ทั้งนี้เพราะในวันที่ 3 กรกฎาคม พ.ศ. 2520 คุณประเสริฐพร้อมด้วยครอบครัวและหลานได้พาพระซึ่งเป็นที่เคารพนับถือกันไปฉันเพลที่จังหวัดสมุทรสาคร โดยการไปในครั้งนี้มีผู้ทำหน้าที่ขับรถให้ทั้งไปและกลับ

ครั้นเมื่อกลับมาถึงบ้านเทเวศร์ในตอนบ่ายคุณประเสริฐบ่นว่ารู้สึกปวดศรีษะนิดหน่อย และอยากนอนพัก ซึ่งก็ได้หายาแก้ปวดศรีษะมารับประทานจนกระทั่งหายเป็นปกติ พอตกเย็นคุณประเสริฐก็ร่วมรับประทานอาหารกับครอบครัวเช่นธรรมดา หลังจากรับประทานอาหารเสร็จแล้วก็ได้นั่งพูดคุยกับลูก ๆ และหลาน ๆ เช่นเคย จนกระทั่งถึงเวลาประมาณ 21 นาฬิกา (3 ทุ่ม) คุณประเสริฐได้ขอตัวขึ้นไปนอนโดยบอกว่ารู้สึกง่วงนอนแล้ว หลังจากนั้นคุณประเสริฐก็จากไปโดยสงบในลักษณะหลับไป ทั้งนี้โดยภรรยามาพบเข้าในเวลาประมาณ 3 นาฬิกาของวันที่ 4 กรกฎาคม พ.ศ. 2520 เพราะในเวลาดังกล่าวคุณประเสริฐมักจะเข้าห้องน้ำ อันเป็นกิจวัตรประจำวัน แต่ปรากฏว่าร่างของคุณประเสริฐได้สงบนิ่งไปเสียแล้ว ด้วยโรคหัวใจวาย โดยไม่มีอาการแสดงออกถึงความเจ็บปวดหรือความทรมานแต่อย่างใดทั้งสิ้น นับเป็นสิริอายุ 55 ปี 2 เดือน กับ 21 วัน.

คำไว้อาลัย

ลำพูน

8 กรกฎาคม 2520

แม่อู๊ด หลานรักและนับถือ

น้าได้รับโทรเลขแล้ว พอฉีกออกอ่านก็เหมือนมีใครเอาไม้กระบองมาตีหัวมึนงงไปหมดชั่วขณะ โธ่เอ๋ยไม่นึกเลยว่าคุณเสริฐจะมีอายุสั้นเลย เห็นร่างกายก็แข็งแรงดี น้ายังนึกว่าน้าเสียอีกจะไปก่อน ต่อไปนี้ก็ไม่มีใครนำเที่ยวอีกแล้ว ที่น้าได้ไปเที่ยวทุกหนทุกแห่งก็เพราะคุณเสริฐเป็นผู้นำ ยังระลึกถึงบุญคุณอยู่ แต่ก็นึกว่าความเกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นสิ่งอนิจจัง เป็นสิ่งที่ช่วยไม่ได้ แม้หมอมีวิชาความรู้ก็ยังช่วยไม่ไหว คุณเสริฐไปก่อนก็ดีแล้ว น้าจะตามไปทีหลังไปแน่ ๆ คงจะได้พบกันถ้าไปก็จะได้ชวนท่านผู้กองไปด้วยไม่ทราบว่าจะไปหรือไม่ไป เวลานี้น้าก็นั่งคอยนอนคอยอยู่ทุกโอกาส แต่พญามัจจุราช ไม่บอกท่านยมพบาลเอาไปสักทีน้าก็เบื่อโลกเต็มทีแล้ว

ว่าซื่อ ๆ น้าก็อยากตายมากกว่าอยู่แล้ว แต่ก็ต้องทนทุกข์ทรมานอยู่ต่อไป เพราะยมพบาลยังไม่ต้องการ เสียดายน้ำจิตน้ำใจของคุณเสริฐจังเลย ไม่รู้จะพรรณาออกเป็นตัวอักษรได้อย่างไร

น้าลบ

(ลบ บุณยรัตพันธุ์)

บ้านบุณยรัตพันธุ์

พี่เสริฐที่รัก

คิดถึงพี่ที่ต้องจากกันไปเร็วเกินไป เดี๋ยวนี้มีแต่ความว้าเหว่เงียบเหงาลูก ๆ และหลาน ๆ ต่างก็บ่นถึงกันอยู่เสมอ ไม่รู้จะพูดอย่างไรจึงจะถูกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น ถ้าไม่ได้เกิดขึ้นกับตนเอง

ขอให้วิญญาณของพี่จงไปสู่สุขคติภพ อย่าได้ห่วงอะไรอีกเลย หากชาติหน้ามีจริง ขอได้อยู่ร่วมทุกข์ร่วมสุขกันใหม่

รักพี่เสมอ
ลออ เทียนไทย

ที่บ้าน

พ่อ

ถึงแม้ลูกจะรู้ว่า ความตายเป็นของธรรมดาสำหรับทุกคนก็ตาม ก็ยังอดใจหายไม่ได้เมื่อความตายได้มาพรากพ่อไปจากแม่—ลูก—หลานอย่างกระทันหัน

ตลอดเวลาที่พ่อยังมีชีวิตอยู่ แม่—ลูก—หลาน ๆ ทุกคนมีความอบอุ่นที่เราได้อยู่กันพร้อมลูกทุกคนรักพ่อหลานทุกคนรักปู่ เพราะพ่อเป็นคนใจดีกับทุกคน เมื่อลูกมีความทุกข์หรือเจ็บป่วย พ่อก็คอยดูแล เฝ้าเป็นห่วงและให้กำลังใจ เมื่อลูกผิดพ่อจะเตือน--แนะนำในสิ่งที่ถูกอยู่เสมอ พ่อเป็นทั้งพ่อและเพื่อนที่ดีของลูก ลูกนึกไม่ถึงเหมือนกันว่าพ่อจะจากไปเร็วอย่างนี้ ถึงอย่างไรก็ตามความดีของพ่อที่มีต่อลูกในขณะที่พ่อมีชีวิตก็จะจารึกอยู่ในจิตใจของลูกตลอดไป สำหรับพ่อ...“คนดีอยู่ไม่นาน” ยังคงเป็นความจริง

ลูกขออธิษฐานให้ดวงวิญญาณของพ่อ จงสถิตย์อยู่ในที่ ๆ ดี สมกับความดีของพ่อแล้วก็...พ่อ...ลูกคิดถึงพ่อ

จากลูก

ตั๋ง

(เลอศักดิ์ เทียนไทย)

คิดถึงพ่อ

วันนี้ลูกคิดถึงพ่อมาก พยายามทำใจให้ได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา แต่ทำไมถึงต้องเป็นคราวของพ่อด้วยก็ไม่รู้ ลูกเองพบพ่อครั้งสุดท้ายที่หาดใหญ่เมื่อวันที่ 20 มิถุนายน 2520 ลูกจำได้ว่าวันนั้นลูกรู้ว่าพ่อจะมาถึงหาดใหญ่โดยรถเร็วกรุงเทพ ฯ—หาดใหญ่ ลูกรีบตื่นไปรับพ่อที่สถานีรถไฟรออยู่จนรถไฟมาถึงเรียบร้อยแล้ว คนอื่นก็ลงหมดแล้ว แต่ทำไมพ่อถึงยังไม่มา นึกในใจก็คล้ายกับมีลางสังหรณ์บางอย่างพอไม่พบพ่อ ลูกก็เดินกลับที่พัก พอมาถึงได้สักครู่เพื่อนอาจารย์ที่ไปด้วยกันก็บอกว่าเมื่อตะกี๊นี้คุณพ่อโทรศัพท์เข้ามา บอกว่ามาถึงแล้ว พ่อบอกว่าพ่อลงจากรถตรงหัวสถานีจึงคลาดกันกับลูก พอตอนสายพ่อก็มาหาลูกที่ที่พักบอกว่าประเดี๋ยวจะไปทำธุระก่อน แล้วจะมาพาไปเยี่ยมคุณหมอสุวัฒน์ ลูกจำได้ว่าครั้งแรกที่มาเปิดประตูรับพ่อ มีความรู้สึกอย่างไร ๆ บอกไม่ถูก เลยหลุดปากถามพ่อออกไปว่า "ทำไมหมู่นี้พ่อซักผอมมาก" พ่อตอบกลับมาว่า "ผอมนี่แหละดี เพราะหมอบอกว่าดีกว่าอ้วน" ลูกก็เลยเห็นว่าพ่อพูดถูก เพราะโรคหัวใจนั้นคนผอมมีโอกาสเป็นได้ยากกว่าคนอ้วน (ตามความเข้าใจของลูก) วันนั้นพอพ่อทำธุระเสร็จก็กลับมาหาลูกพาออกไปที่คิวรถที่จะมุ่งไปสะเดาเพื่อเยี่ยมคุณหมอสุวัฒน์ที่นับถือเหมือนญาติ ก่อนที่จะขึ้นรถลูกบอกพ่อว่าค่ารถให้ลูกออกเอง เพราะมากันหลายคนและก็มีเบี้ยเลี้ยงแล้ว แต่พ่อไม่ยอมกลับตอบว่าเก็บสตางค์เอาไว้ซื้ออะไรกินกันเถอะ วันนั้นพอกลับจากเยี่ยมคุณหมอสุวัฒน์แล้วก็กลับมาที่หาดใหญ่ มาถึงหาดใหญ่ประมาณ 6 โมงเย็น พ่อก็พามาหาอะไรทานมื้อเย็น โดยพ่อชวนให้ลูกลองไปกินผัดไทยไม่ใส่เส้น ที่ร้านที่มีชื่อของหาดใหญ่ ใหน ๆ ได้มาแล้ว วันนั้นลูกรู้สึกว่าพ่อยังปกติอยู่ไม่มีอะไรที่บอกว่าอีกไม่นานพ่อจะต้องจากทุกคนไปแล้ว หลังจากทานข้าวเย็นเรียบร้อยลูกก็แยกกับพ่อเพื่อกลับที่พักระหว่างที่พ่ออยู่หาดใหญ่พ่อแนะนำให้ลูกซื้อผลไม้ร้านนั้นร้านนี้ เพราะถูกกว่าและเป็นเจ้าประจำกันมานาน แต่เผอิญวันนั้น (20 มิถุนายน) ร้านผลไม้ที่

ว่าไม่มาวางขายเช่นเดิม พ่อเลยบอกว่าพรุ่งนี้พ่อจะเดินมาดูก่อนกลับกรุงเทพและหาก มีจะบอกให้รู้

วันรุ่งขึ้นพ่อมาหาลูกแต่เช้าชวนให้ไปทานเลือดหมูและไปดูร้านขายผลไม้ เพื่อซื้อมาฝากที่บ้าน ตกลงวันนั้นพ่อไม่ยอมให้ลูกเลี้ยงอีก พอตอนใกล้เที่ยงพ่อชวนให้มาหาอะไรทานมื้อเที่ยงอีก โดยพ่อพาเดินสำรวจและพูดกับลูกเสมอว่าเดี๋ยวนี้หาดใหญ่เปลี่ยนไปมากไม่เหมือนกับเมื่อครั้งที่ลูกกับพ่อมากันเมื่อ 10 กว่าปีที่ผ่านมา ซึ่งคราวนั้นลูกไปได้กับพ่อติดต่อกันเป็นเวลา 8 ปีจนกระทั่งลูกต้องไปเรียนต่อ จึงไม่ได้เดินทางกับพ่ออีก ตกลงพ่อก็เดินพาพวกเรามาถึงร้านข้าวมันไก่ตรงหัวมุมถนนและพ่อก็เลี้ยงลูกอีกตามเคย แต่สิ่งหนึ่งที่แปลกในวันนั้นก็คือ พ่อสั่งกับข้าวมามากผิดปกติทั้ง ๆที่ทุกคนบอกว่ายังอิ่มอยู่พ่อสั่งทุกอย่างชามใหญ่มาก อย่าว่าแต่พวกเรารวมกันแล้ว 5 คนต่อให้ 8 ถึง 10 คนก็ทานไม่หมด แต่แปลกก็คือตัวพ่อเองกลับไม่ค่อยทานอะไรและนั่งมองพวกเราทานมากกว่า สรุปแล้ววันนั้นมีหมูแดงเหลืออยู่มากลูกเลยบอกว่าพ่อเอาไว้ทานตอนนั่งรถไฟกลับดีกว่า พ่อเองก็บอกว่าดีแล้วจะได้ไม่เสียของแต่ขอให้เอาแตงกวาออกจากห่ออย่าใส่ไปประเดี๋ยวมันจะทำให้บูดกันหมด ลูกเองก็มีความรู้ใหม่ขึ้นมาอีก วันนั้นลูกสังเกตดูแล้วรู้สึกว่าแปลกดี เพราะปกติพ่อไม่เคยทำแบบนี้คือสั่งอาหารมาเยอะเช่นนี้ คล้ายกับจะเลี้ยงลูกเป็นครั้งสุดท้ายวันนั้นลูกก็ชักแปลกใจแต่ก็เห็นว่าพ่อมิได้มีอาการเจ็บป่วยใด ๆ เลยก็เลยค่อยสบายใจได้ พอทานข้าวเที่ยงเสร็จลูกก็เดินกลับมาส่งพ่อบนห้องพัก เอาผลไม้ที่พ่อจะซื้อมาฝากที่บ้านเทเวศร์ไปเก็บให้พ่อจำได้ว่าก่อนจะขึ้นที่พักได้คุยกับพ่อว่าอีกไม่นานลูกก็จะเข้ารับปริญญาโทแล้ว และก็จะออกรายการ "มหาวิทยาลัยชาวบ้าน" ขอให้พ่อคอยดูด้วยนะ พ่อก็บอกว่าจะออกเมื่อไรมาบอกด้วยจะคอยดู และที่นั่นแหละที่ลูกได้คุยกับพ่อเป็นครั้งสุดท้าย เพราะหลังจากนั้นลูกก็แวะไปที่บ้านเทเวศร์อีกแต่ก็สวนกับพ่อเพราะพ่อออกไปธุระกับพระที่มาจากปีนังลูกจำได้ว่าเป็นวันที่ 30 มิถุนายน 2520 วันนั้นลูกอยากมาบอกพ่อเรื่องที่

จะถึงกำหนดออกรายการทางทีวีช่อง 9 กับเรื่องที่ลูกจะรับพระราชทานปริญญาที่จุฬา ในวันที่ 14 กรกฎาคม 2520 แต่ก็พบกับแม่ลูกก็เลยบอกแม่ไว้บอกให้พ่อรู้ด้วยทั้งสอง เรื่องนี้พ่อได้เคยคุยกับลูกตอนพบกันที่หาดใหญ่และลูกเองก็คิดว่าพ่อต้องได้เห็นแน่ ๆ ไม่เคยคิดมาก่อนเลยว่าพ่อจะไม่มีโอกาสอีกแล้ว วันนั้นลูกเข้ารับพระราชทานปริญญา บัตรด้วยความรู้สึกที่ขาดอะไรไปอย่างหนึ่ง คนอื่นเขาดีใจกัน แต่ลูกไม่มีจิตใจจะดีใจ อะไรกับเขาเลย เพราะขาดพ่อเสียคนหนึ่งลูกเองก็ไม่รู้จะมุ่งมั่นมาเพื่ออะไรจิตใจใน ตอนเข้ารับพระราชทานปริญญาในวันนั้นคิดถึงพ่อมากเหลือเกิน นับตั้งแต่เข้าไปนั่ง ประจำที่ตั้งแต่วินาทีแรกหากรับก่อนหน้านี้สัก 10 วันพ่อคงได้เห็นลูกแน่ อยากให้ พ่อมางานในวันนั้นด้วย เห็นพ่อแม่คนอื่นเขาดูลูกของเขาแล้ว ลูกก็ยิ่งคิดถึงพ่อมาก ขึ้น พยายามอดใจเอาไว้แต่ก็ยากเหลือเกิน ทำไมหนอทุกอย่างจึงต้องเกิดขึ้นเร็วเช่น นี้ลูกคิดถึงพ่อตอนลูกยังเป็นเด็ก ๆ ลูกเคยไปเที่ยวต่างจังหวัดกับพ่อเกือบทุกจังหวัดใน ประเทศไทย พ่อทำให้ลูกมีความรู้เรื่องในแต่ละจังหวัดได้มาก พอที่จะคุยกับใคร ๆ เขาได้ พ่อและลูกเราเคยลำบากกันมาแค่ไหนลูกรู้ดีที่สุด

ลูกยังจำได้ตอนพ่อพาลูกออกเดินทางไปจังหวัดอุบลในครั้งแรก รถไฟมีคน แน่นไปหมดไม่มีแม้ที่จะเดินผ่านกลางระหว่างโบกี้ ตกดึกเข้าพ่อและลูกก็ชักจะง่วง เราก็เลยนอนด้วยกันระหว่างประตูทางเดินจากโบกี้หนึ่งไปอีกโบกี้หนึ่ง เป็นอันว่าใคร จะเดินผ่านโบกี้นั้นก็จะต้องปลุกให้เราลุกเสียก่อน พ่อจำ ลูกอยากให้สิ่งเหล่านี้มัน กลับมาอีกเพราะแม้ว่าจะลำบากอย่างไรลูกก็มีความสุขกับพ่อ พ่อไม่เคยบ่นหรือย่อท้อ ในความลำบากเลย พ่อทำงานหนักก็เพื่อให้พวกเราทุกคนอยู่ดีกินดี ลูกเคยถามพ่อ ว่าจะให้ลูกช่วยอะไรก็ขอให้พ่อบอกมาเลย พ่อก็บอกว่าพ่อยังทำได้เอาไว้ทำไม่ได้แล้ว จะบอก แต่พ่อก็ไม่เคยบอกลูกเลยจนกระทั่งพ่อจากไป พ่อทำได้แต่ร่างกายของพ่อสู้ จิตใจของพ่อไม่ได้ ลูกไม่ทราบว่าลูกจะทดแทนบุญคุณของพ่อได้หมดตลอดชีวิตลูก หรือไม่ เพราะพ่อมีพระคุณแก่ลูกมากเหลือเกิน ลูกเองอยากให้พ่อเลิกทำงานตั้งแต่

พ่อล้มเจ็บครั้งแรกแล้ว แต่พ่อว่าพ่อจะค่อย ๆ ลดงานลง ไม่ต้องเป็นห่วง ลูกเองก็เห็นว่าส่วนหนึ่งของการทำงานมันก็เป็นความสุขของพ่อที่ดีกว่าจะอยู่เฉย ลูกเองก็คอยถามแม่และน้องว่าอย่าปล่อยให้พ่อทำงานมาก ซึ่งก็ได้ข่าวว่าพ่อลดงานลงแล้ว ลูกก็ค่อยหายเป็นห่วง

พ่อจ๋า วันนั้นพอลูกรับโทรศัพท์จากติ๋ว บอกว่าพ่อจากพวกเราไปเสียแล้ว ลูกเองทำอะไรไม่ถูกความคิดและจิตใจมันมืดตื้อไปหมด ทุกคนที่บ้านปุณณวิถี ตกใจไปหมดว่าทำไมคุณพ่อจึงจากพวกเราไปเร็วเช่นนี้คุณแม่ต๊อด คุณยายต๊อด สอบถามลูกว่าพ่อมีอาการป่วยมาก่อนหรือไม่ ลูกก็ไม่เคยทราบว่าระยะนี้พ่อป่วยเพราะพ่อก็เป็นปกติดี แต่ลูกคิดว่าพ่อคงจะไม่บอกให้พวกเราได้รู้แน่ ๆ เพราะก่อนที่พ่อจะจากพวกเราไปพ่อก็ได้ไปสั่งอัดรูปของพ่อขนาดใหญ่ไว้แล้ว ซึ่งเรื่องนี้ลูกก็เพิ่งทราบจากพี่ที่จะไปสั่งอัดรูปของพ่อมาไว้หน้าศพ ซึ่งทางร้านถ่ายรูปเขาก็ตกใจเพราะพ่อเพิ่งมาสั่งอัดก่อนหน้านี้เพียงวันสองวันเท่านั้น ลูกคิดว่าพ่อคงกลัวว่าพวกเราจะเป็นห่วงแน่ ๆ ลูกเองก็รู้ซึ้งถึงน้ำใจของพ่อว่าประเสริฐที่สุดทำทุกอย่างเพื่อพวกเราทุกคน แม้กระทั่งลูกนุกนิกพอได้ข่าวว่าคุณปู่ตาย ลูกนิยังถามลูกว่า ทำไมปู่ไม่ไปหาหมอรักษาเหมือนนิล่ะลูกเองก็ไม่รู้จะตอบลูกนิได้ดีอย่างไร เมื่อนิโตลูกก็จะเล่าให้ฟังถึงปู่อย่างละเอียด ทุกครั้งที่ลูกถามลูกนิว่าจำปู่ได้ไหม ลูกนิจะต้องบอกว่า จำได้ นิรักปู่เพราะปู่ซื้อช็อคโคแลตและออรแกนอันเล็ก ๆ มาฝากนิ ทุกครั้งที่นิไปบ้านคุณปู่ คุณปู่ก็มีขนมแจกนิเสมอลูกนิบอกว่าตอนนี้ปู่อยู่ที่สวรรค์แล้ว ลูกเองก็ไม่ทราบว่านิไปเอาคำพูดแบบนี้มาจากไหน สิ่งที่ปู่ให้นิไม่ว่าจะเป็นออรแกนและช็อคโคแลตกล่องใหญ่นั้น ปัจจุบันลูกนิก็ยังนำมาเล่นอยู่เสมอและก็ยังทานไม่หมดเก็บไว้ในตู้เย็น วันดีคืนดีก็จะเอามาทานลูกเองยิ่งเห็นก็นึกถึงพ่ออยู่เสมอ ต่อไปนี้หลานปู่ก็ขาดปู่ที่ใจดีไปแล้วโดยไม่มีวันกลับมาอีก ลูกอยากรู้ว่าบ้านนี้พ่ออยู่ไหน ลูกอยากไปอยู่กับพ่อบ้าง หากชาติหน้ามีจริงลูกขอภาวนาให้ลูกได้เกิดเป็นลูกของพ่ออีก คุณความดีของพ่อในชาตินี้มีมากเกินกว่าคำ

พูดหรือตัวอักษรที่จะบรรยายได้หมด ลูกขอให้คุณความดีของพ่อที่ได้สะสมมา จงดลบันดาลให้วิญญาณของพ่อจงไปสู่สุขคติภพ สำหรับทางนี้พ่อไม่ต้องเป็นห่วงอะไรหรอก พ่อได้ทำทุกอย่างไว้อย่างเรียบร้อยแล้ว พวกเราพร้อมที่จะกระทำต่อได้อย่างสมบูรณ์ พ่อได้ทำเต็มความสามารถของพ่อแล้ว ต่อไปนี้ขอให้พ่อหลับและพักได้อย่างสบายเถิด

สำหรับลูกลูกจะไม่ลืมพ่อตลอดชั่วชีวิตของลูก ลูกจะพยายามนำเอาความรู้ที่พ่ออุตสาห์ส่งให้ลูกเรียนมาใช้เป็นประโยชน์สำหรับส่วนรวมให้มากที่สุด ซึ่งลูกรู้ว่าพ่อก็ต้องการที่จะให้ลูกกระทำเช่นนั้นเช่นกัน พ่อจ๋าลูกคิดถึงพ่อเหลือเกินลูกพูดและเขียนจากใจจริงของลูกในเวลานี้ ลูกพยายามทำใจให้ได้แต่เดี๋ยวนี้และขณะนี้อดไว้ไม่ได้เพราะลูกคิดว่า ใครเล่าจะอดได้เพราะพ่อนั้นเรามีเพียงคนเดียว แต่ต่อไปนี้ลูกไม่มีอีกแล้วลูกจะไม่ลืมพ่อของลูกคนนี้เลย เพราะพ่อเป็นทุกอย่างของลูกจริง ๆ และพ่อก็สมกับความเป็น "พ่อ" อย่างแท้จริงเช่นกัน

ขอให้พ่อหลับให้สบายเถิด วันหนึ่งลูกก็คงจะพบกับพ่ออีกครั้งหนึ่ง และลูกก็จะขอเป็นพ่อลูกกันเหมือนเดิมนะพ่อนะ

รักและคิดถึงพ่อมากที่สุด

ต๋อย, ต๊อด และลูกนุกนิก

(จุฑา—ฆรณี—จุลนี เทียนไทย)

18 สิงหาคม 2520

คิดถึงพ่อ

พ่อจ๋า พ่อจากลูกไปโดยที่ลูกของพ่อ ยังมิได้ตอบแทนพระคุณของพ่อให้สมกับที่พ่อได้เลี้ยงลูกมาเป็นเวลา 27 ปี ถึงแม้ในยามพ่อเจ็บลูกก็เฝ้าพยาบาลพ่ออย่างใกล้ชิดมาโดยตลอดและลูกก็คิดอยู่เสมอว่า มันเป็นส่วนหนึ่งที่ลูกได้มีโอกาสตอบแทนพระคุณของผู้บังเกิดเกล้าของลูก แต่ก็เป็นเวลาอันสั้นและรวดเร็ว

เหตุการณ์ซึ่งทำให้ แม่, พี่ ๆ, ลูกและญาติทั้งหมดไม่คาดคิดมาก่อน คือการสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิตของพวกเราที่จะต้องสูญเสียพ่อซึ่งเป็นผู้บังเกิดเกล้าและเป็นทั้งร่มโพธิ์ร่มไทรของพวกเราไปอย่างไม่มีวันกลับ และลูกก็คงมิได้มีโอกาสที่จะตอบแทนพระคุณของพ่อ ดังที่ลูกตั้งใจไว้ แต่ถึงอย่างไรก็ดีลูกจะพยายามทำสิ่งพ่อปรารถนาและตั้งหมั่นอยู่ในความดีตลอดไป

พ่อจ๋า ถ้าชาติมีจริงลูกก็จะขอเป็นลูกของพ่อตลอดไปทุก ๆ ชาติ

จากลูกที่พ่อรักมาก

ติ๋ว

(สุพรรณี เทียนไทย)

คิดถึงปู่

เนื่องจากการที่เราคิดถึงปู่กันนี้เพราะปู่นั้นเป็นคนดี ทุกคนคงจะสงสารน้องตุ้ม เพราะน้องตุ้มรักปู่มากที่สุดรวมทั้งป๊อบและพี่เปิ้ล ก็รักปู่กันทั้งหมดทุกคนก็รักปู่ ปู่คงจะขึ้นสวรรค์ไปแล้ว ปู่เป็นคนดีมาก ขอให้ปู่มีความสุขไปที่ชอบ ๆ เทอญ

ป๊อบ พี่เปิ้ลและน้องตุ้มคิดถึงปู่กันกันมากไม่อยากให้ปู่จากพวกเราไป พวกเราทุกคนต่างเสียใจกันมากต่างคนต่างคิดถึงปู่กันทั้งนั้นอยากให้ปู่เป็นปู่เราใหม่ ถ้าชาติหน้ามีจริงขอให้พวกเราทุกคนเป็นพี่น้องกันอย่างเดิมอีก เราอยากจะไปหาปู่ก็ไปไม่ได้ แต่ปู่ก็ยังคิดถึงเราอยู่อย่างเดิม ปู่จากเราไปอย่างมีความสุขที่สุด พวกเราคิดถึงปู่กันมาก ขอให้ปู่ไปที่ชอบที่ชอบไปสู่ที่สุขคติและขึ้นสวรรค์.

จาก

เปิ้ล, ป๊อป, ตุ้ม (หลานปู่)

(ธนุตตรา, ศศิธรา และทวัชไทย เที่ยนไทย)

อาลัยพี่เสริฐ

เช้าวันที่ 4 กรกฎาคม 2520 เป็นวันที่ผมมีความเศร้าสะเทือนใจที่สุด เมื่อได้ทราบข่าวการจากไปอย่างไม่มีวันกลับของพี่เสริฐ ขณะนั้นผมมีความรู้สึกเหมือนกับว่า มีอะไรมายึดขาทั้งสองของผมไว้ ถึงแม้ผมจะคิดอยู่เสมอว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสิ่งธรรมดาของโลกที่ทุกคนต้องประสพ แต่การจากไปของพี่เสริฐ เป็นการจากไปอย่างกระทันหัน โดยที่ผมไม่เคยคิดมาก่อนเลย

เมื่อผมได้ทราบข่าวสะเทือนใจ ตลอดวันผมทำงานเหมือนคนใจลอย ผมคิดถึงพี่เสริฐ วันนั้นผมรีบไปกราบศพพี่เสริฐที่บ้านเทเวศร์ ผมมองเห็นเหมือนว่าพี่เสริฐกำลังนอนหลับอย่างปกติธรรมดา หน้าตาไม่ได้แสดงความเจ็บปวดหรือทุกข์ทรมานเลย ทันทีที่ผมได้เห็นหน้าพี่เสริฐ ผมต้องขบกรามเข้าหากัน มือที่กำลังจุดธูปรู้สึกสั่น พูดอะไรไม่ออก ท่านที่เป็นผู้ชาย คงจะทราบถึงสภาพเช่นนี้ได้ดี ในเวลาที่ท่านพบกับสิ่งที่สะเทือนใจอย่างผม ผมไม่สามารถจะเขียนเป็นตัวหนังสือได้เท่ากับความรู้สึกของผมในขณะนั้น

พี่เสริฐได้อุปการะน้อง ๆ ทุกคน โดยเฉพาะผมเองได้รับความอุปการะจากพี่เสริฐเสมอมา ผมได้เคยกินอยู่หลับนอนที่บ้านเทเวศร์เป็นเวลานาน จนอาจกล่าวได้ว่าผมเป็นเหมือนสมาชิกคนหนึ่งของครอบครัวพี่เสริฐ แม้ขณะนี้ผมได้กลับไปอยู่บ้านสวน เพื่อจะได้ดูแลคุณแม่ซึ่งมีอายุมากแล้ว แต่ผมก็ไปหาพี่เสริฐและทุกคนเสมอ หลังจากที่พี่เสริฐได้จากไปแล้ว เมื่อผมไปที่บ้านเทเวศร์คราวใด ผมรู้สึกใจหายและว้าเหว่ต่อไปนี้ผมจะไม่ได้เห็นหน้าพี่เสริฐอีกแล้ว นอกจากคุณพ่อคุณแม่แล้ว พี่เสริฐอีกคนหนึ่งที่ได้ส่งให้ผมเรียนหนังสือ จนได้มีงานทำอยู่ทุกวันนี้ แม้กระทั่งในยามที่มีเรื่องทุกข์ใจ พี่เสริฐก็ยังเป็นที่ปรึกษาและแก้ปัญหาให้ผม พี่เสริฐได้ชื่อว่าเป็นพรหมของผมอีกคนหนึ่ง

พี่เสริฐยังเป็นที่เคารพรักใคร่ของทุกคนที่ได้รู้จัก เพราะพี่เสริฐเป็นคนร่าเริงสนุกสนานเป็นคนที่น่าคบหาสมาคมด้วย ใครที่ได้รู้จักกับพี่เสริฐแล้ว ผมเชื่อว่าจะต้องเคารพรักใคร่พี่เสริฐอย่างแน่นอน

ผมดีใจที่ได้เกิดมาเป็นน้องพี่เสริฐ และเสียใจเป็นหลายเท่าทวีคูณ เมื่อพี่เสริฐต้องจากไป จากไปอย่างที่ไม่มีโอกาสที่จะได้พบหน้ากันอีก ผมขอตั้งจิตอธิษฐานเกิดชาติหน้าฉันใด ขอให้เกิดเป็นน้องของพี่เสริฐทุกชาติไป วิญญาณของพี่เสริฐสถิตย์อยู่ ณ ที่ใด ขอให้รับรู้ถึงความโศกเศร้าและความระลึกถึงของผมด้วย

จากน้อง
เชาว์ เทียนไทย

ระลึกถึงพี่เสริฐ

วันนี้แล้วที่ร่างของพี่เสริฐจะกลายเป็นเถ้าถ่าน จะเหลือก็แต่คุณความดีของพี่เท่านั้นที่น้องจะระลึกถึงตลอดไป น้องๆได้รับความอบอุ่นจากพี่เสริฐมาก เริ่มตั้งแต่ตั้งต้นชีวิตก็ได้ พี่เสริฐเกื้อหนุนตลอดมา น้องไม่คิดเลยว่าพี่เสริฐจะจากน้อง ๆ ไปด้วยเวลาอันรวดเร็วเช่นนี้ อายุพี่เสริฐไม่น่าจะสั้นเลย ควรจะอยู่เป็นที่อบอุ่นแก่น้องต่อไป ทำไมพี่เสริฐจึงพ่ายแพ้แก่โชคชตาเช่นนี้ น้อง ๆ จะไม่ลืมความเมตตาอารีที่พี่เสริฐมีต่อครอบครัวของน้อง คุณความดีของพี่เสริฐมีมากสุดที่จะกล่าวไว้ในที่นี้ น้องขอให้ดวงวิญญาณพี่เสริฐ ซึ่งมีแต่ความดี ความเมตตา จงสู่สวรรคสุขคติเถิด

จากน้อง ๆ ทุกคน
สนั่น บุณยรัตพันธุ์

คำไว้อาลัย คุณประเสริฐ เทียนไทย

วันที่ 4 กรกฎาคม 2502 เวลา 05.00 น. ผมได้รับโทรศัพท์จากคุณสุพรรณี ฯ ลูกสาวคุณประเสริฐฯ ว่าคุณพ่อได้ตายเสียแล้ว ผมได้ทวนคำถามไปอีกครั้งหนึ่งว่าตายแน่หรือ ก็ได้ยินแต่เสียงสะอื้นในทางโทรศัพท์ก็คงตายแน่แล้ว ผมก็ได้รีบเดินทางมาโดยเร็ว มาเห็นเพื่อนนอนเหมือนนอนหลับ มิได้แสดงอาการว่าเจ็บปวดอย่างใดเลย เพื่อนตายอย่างสงบ มิได้รบกวนให้ผู้อื่นวุ่นวาย เราเป็นเพื่อนกันมาเป็นเวลายาวนาน รักกันนับถือกันมิได้ทำให้เพื่อนต้องกระเทือนใจแต่อย่างใด เมื่อคิดขึ้นมาเราได้แต่สะอื้นอยู่ในใจเกิดความโศกเศร้าเสียดายเพื่อนอายุไม่มากนัก เพื่อนเป็นคนดี เพื่อนดีต่อทุกคน เพื่อนมีคุณธรรมประจำใจคือความเมตตากรุณา พูดน้อยใจเย็น การบุญการกุศลก็กระทำมาเป็นประจำมิเคยขาด ทำให้เราคิดว่า ทำไมหนอคนดี ๆ จึงด่วนตายไวนัก หรือว่าภูมิภพที่อยู่นี้ไม่คู่ควรกัน คือดู ๆ แล้วก็อาจจะเป็นไปได้ เพราะว่ามนุษย์ในปัจจุบันนี้ศีลธรรมไม่ค่อยจะมีกัน อิจฉากันเบียดเบียนกันฆ่ากันเป็นผักเป็นปลา มีความโลภเห็นแก่ตัว คนอื่นเดือดร้อนช่างมันขอให้เราสุขสบายก็แล้วกัน อย่างนี้แหละครับเรียกว่าโลกไม่น่าอยู่ คุณประเสริฐอาจจะเบื่อโลกอย่างนี้จึงได้หนีจากพวกเราไปเสีย การจากไปอย่างไม่มีวันกลับของคุณประเสริฐ ฯ ครั้งนี้ ยังความโศกเศร้าให้เกิดแก่ ภรรยา บุตร และญาติมิตรโดยทั่วไป อีกไม่กี่นาทีข้างหน้านี้ ร่างกายก็จะเป็นเถ่าถ่านไปแล้ว จะเอาอะไรไปไม่ได้อีกเลยทิ้งไว้แต่ความดีที่กระทำไว้เท่านั้น คุณประเสริฐฯได้เกิดมาดีและได้กระทำดีมาตลอด จึงเชื่อได้ว่าต้องไปสู่ที่ดีเป็นแน่ ส่วนพวกเราที่อยู่ข้างหลังซิ ต้องล้มลุกคลุกคลานอยู่อีกเท่าไรก็ไม่มีใครจะรู้ได้ การมีชีวิตอยู่ก็ไม่ใช่หลักประกันว่าจะดีเสมอไป อาจจะกลับไปทำชั่วอีกก็ได้ เมื่อมีชีวิตอยู่ถือว่าเป็นกำไร ก็ขอให้อยู่ในการกระทำดีเถิด เพราะกาลเวลานั้นไม่ค่อยใครเลย มัจจุราชก็ไม่เคยปราณีใคร และความตาย

นั้นก็ไม่มีนิมิตรเครื่องหมายไว้ว่าเมื่อนั้นเมื่อนี้จะตายหรือเวลานั้นเวลานี้จะตาย ไม่มีใครทราบได้เลย โอกาสที่มีชีวิตอยู่ก็ควรได้ตักตวงความดีไว้ จะได้ไม่เสียทีที่เกิดมาเป็นมนุษย์

บุญกุศลใดที่เกิดจากการกระทำดีมาจากอดีตและได้เคยร่วมการกุศลกันมาเป็นเวลายาวนานขอกุศลผลบุญนั้น จงส่งเสริมให้เกิดสุขในสัมปรายภพนั้นเทอญ.

ร้อยตำรวจเอก **เพิ่ม บ๋อยแก้ว**

บทความเกี่ยวกับโรคหัวใจ

- โรคหัวใจ
- โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
- อาหารกับโรคหลอดเลือดแข็ง

เจ้าภาพขอขอบพระคุณ คุณหมอ ยศวีร์ สุขุมาลจันทร์ และ คุณหมอ วิชัย ตันไพจิตร และนิตยสารใกล้หมอ ที่ได้กรุณาอนุญาตให้นำบทความมาตีพิมพ์ในหนังสือเล่มนี้ได้

โรคหัวใจ

น.พ. ยศวีร์ สุขุมาลจันทร์

ความก้าวหน้าของวิทยาศาสตร์การแพทย์ ได้มีการประดิษฐ์เครื่องตรวจหัวใจมนุษย์ แม้ว่าจะอยู่ในลักษณะเล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย ก็สามารถจะตรวจวัดหัวใจได้โดยไม่ต้องให้คนไข้ นอนอยู่กับที่เลย ๆ

โรคหัวใจเป็นเหตุของการตายอันดับหนึ่งในสหรัฐอเมริกาและประเทศยุโรป ประมาณกันว่าในปี พ.ศ. 2509 ชาวอเมริกันประมาณ 1 ล้านคนต้องตายจากโรคนี้ ในจำนวนผู้ป่วยที่ตายนี้ราว ๆ 6 แสนคนจะตายจากโรคหัวใจชนิดเส้นเลือดไปเลี้ยงหัวใจตีบตัน

ในประเทศไทยโรคหัวใจเป็นเป็นโรคที่พบบ่อยมากที่สุดโรคหนึ่งเช่นกันรองจากการติดเชื้อ ประมาณ 20—25% ของผู้ป่วยที่มารับการตรวจรักษาที่สถานตรวจผู้ป่วยนอกของแผนกอายุศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ป่วยเป็นโรคหัวใจ

สำหรับผู้ป่วยที่รับไว้รักษาภายในโรงพยาบาลที่หอผู้ป่วยแผนกอายุกรรมก็มีเปอร์เซ็นต์ประมาณพอ ๆ กัน คือ 20—25% ของผู้ป่วยที่รับไว้ทั้งหมด

โดยที่โรคหัวใจเป็นโรคที่มีอันตราย ผู้ป่วยเป็นจำนวนไม่น้อยที่ป่วยเป็นโรคนี้ แต่ไม่รู้ตัวและต้องถึงแก่กรรมโดยกะทันหันโดยไม่มีโอกาสมาถึงโรงพยาบาล หรือถึงแก่กรรมเพราะการปฏิบัติตนไม่ถูก

ในทางตรงกันข้ามผู้ป่วยเป็นจำนวนมากที่ไม่ได้ป่วยเป็นโรคหัวใจและมีอาการคล้ายโรคหัวใจอันสืบเนื่องมาจากจิตใจของผู้ป่วย (NEUROSIS) ก็ได้ถูกส่งมาปรึกษาแพทย์ที่ชำนาญทางโรคหัวใจ และในบางรายที่ป่วยเป็นโรคหัวใจชนิดที่ไม่รุน

แรง ผู้ป่วยควรจะมีโอกาสมีชีวิตอยู่ได้เป็นปกติ แต่กลับต้องถูกจำกัดการดำเนินชีวิตอยู่ได้โดยไม่เป็นสุขเท่าที่ควร หรือต้องหยุดการเล่าเรียนหรือต้องออกจากการทำงานเป็นการทำลายอนาคตตนเองอย่างน่าเสียดายโดยการรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของผู้ป่วยเองหรือของแพทย์ผู้รักษา เพื่อให้เข้าใจง่ายอ่านปัญหาข้อ ๆ ดังต่อไปนี้

ปัญหาข้อที่ 1 ผู้ป่วยโรคหัวใจมีอาการอย่างไร ?

โดยทั่วไปผู้ป่วยเป็นโรคหัวใจจะมาหาแพทย์ด้วยอาการ 1 ใน 3 อย่างที่จะกล่าวดังต่อไปนี้.—

1. อาการเหนื่อยหอบ ในกรณีที่โรคเป็นไม่มากผู้ป่วยจะมีอาการเหนื่อยหอบเมื่อออกกำลังเกินขนาด ผู้ป่วยมักจะบ่นว่ามีอาการเหนื่อยหอบเร็วกว่าปกติเมื่อโรคเป็นมากขึ้นอาการเหนื่อยก็จะยิ่งเพิ่มขึ้น ในรายที่โรคเป็นมากแม้แต่เพียงเดิน 2—3 ก้าวก็อาจจะเหนื่อยหอบจนกระทั่งไม่สามารถเดินไปไหนมาไหนได้เลย บ่อย ๆ ผู้ป่วยอาจจะมีอาการเหนื่อยหอบในเวลากลางคืนหลังจากที่เข้านอนแล้วและหลับไปได้สักพักก็จะตื่นขึ้น พร้อมกับมีความรู้สึกหายใจไม่ออกต้องลุกขึ้นมานั่งหายใจสักพักถึงจะกลับไปนอนต่อได้ ผู้ป่วยพวกนี้มักจะชอบนอนหนุนหมอนสูง ๆ เพราะจะทำให้หายใจได้สดวกขึ้น

อาการเหนื่อยหอบเป็นผลจากการที่หัวใจทำงานไม่ไหว ซึ่งแพทย์เรียกว่าอาการหัวใจวาย (Congestive heart failure) อาการหอบอาจจะร่วมกับอาการไอและร่วมกับการบวมของเท้าทั้ง 2 ข้าง

2. อาการเจ็บหน้าอก การเจ็บหน้าอกเป็นผลจากการที่เลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่พอ จึงมีการเจ็บหัวใจเกิดขึ้นอาการเจ็บมักจะเกิดตามหลังจากการที่หัวใจได้รับเลือดน้อยกว่าความต้องการซึ่งมักจะเป็นผลจากการตีบของหลอดเลือดที่เรียกว่าผู้ป่วยมีโรคเส้นเลือดแข็ง (Coronary heart disease) หรือมีไขมันไปเกาะในเส้นเลือด อาการ

เจ็บหน้าอกมักจะเป็นการเจ็บในลักษณะที่ถูกใครกดบริเวณหน้าอก บริเวณที่เจ็บมักจะเป็นบริเวณกลางทรวงอกใต้กระดูกสันอก และอาจจะร้าวไปยังหน้าบริเวณกราม ทำให้ผู้ป่วยคิดว่าตนเองป่วยเป็นโรคกระดูกหรือโรคของกล้ามเนื้อหรือโรคของประสาท แต่จุดที่เจ็บนี้อาจจะเป็นบริเวณของหัวใจ คือบริเวณทรวงอกด้านซ้าย หรือในบางคราวอาจจะเจ็บบริเวณด้านขวาก็ได้ อาการเจ็บหน้าอกมักจะกำเริบขึ้นถ้าหัวใจต้องทำงานมากขึ้น เช่น ในกรณีที่ผู้ป่วยออกกำลังมากเกินควร ภายหลังกินอาหารมากเกินขนาด เวลามีอารมณ์โมโห ตกใจ หรือเสียใจ

3. อาการใจสั่น ผู้ป่วยบางรายอาจจะรู้สึกหัวใจเต้นแรงกว่าปกติหรือบางรายอาจจะเต้นด้วยอัตราผิดปกติเช่น เต้นเร็วเกินไป หรือช้าเกินไป ในคนปกติหัวใจจะเต้นประมาณ 60–100 ครั้งต่อนาที ในคนส่วนใหญ่แล้วประมาณ 70–80 ครั้ง ในขณะที่ได้รับการพักผ่อนเต็มที่ พวกนักกีฬาหัวใจมักเต้นช้ากว่าปกติผู้ป่วยบางรายอาจจะสังเกตเห็นว่าหัวใจของตนเองเต้นไม่สม่ำเสมอเช่น เต้นเร็วบ้างช้าบ้างหรือเต้น ๆ หยุด ๆ ในผู้ป่วยบางรายที่หัวใจเต้นช้ากว่าปกติอาจทำให้เกิดมีอาการวิงเวียนและเป็นลมบ่อย ๆ ได้

ปัญหาข้อที่ 2 โรคหัวใจเกิดขึ้นได้อย่างไร ?

โดยทั่วไปแพทย์แบ่งโรคหัวใจออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ชนิดที่เป็นมาตั้งแต่กำเนิด (Congenital Heart Disease) พวกนี้เป็นผลจากการผิดปกติของการกำเนิดหัวใจของเด็กขณะที่อยู่ในครรภ์ เด็กที่ป่วยเป็นโรคนี้มีจำนวนไม่น้อยที่การผิดปกตินี้เกิดขึ้นเนื่องมาจากแม่เป็นโรคบางอย่างในขณะที่ตั้งครรภ์ เช่นเป็นไข้หัดเยอรมัน

2. โรคหัวใจชนิดที่เกิดขึ้นภายหลังคลอด พวกนี้อาจจะเป็นการผิดปกติตามส่วนต่าง ๆ ของหัวใจ เช่น

— ที่ลิ้นปิดเปิดของหัวใจซึ่งอาจจะเป็นผลจากไข้รูห์มาติดหรือจากการติดเชื้อทำให้ลิ้นที่ปิดเปิดตีบลงหรือเกิดการรั่วขึ้น

— ที่เยื่อหุ้มหัวใจซึ่งมักจะเป็นผลจากการอักเสบ ในประเทศไทยพบบ่อยๆ เป็นผลจากการแทรกซ้อนของวัณโรค ปอด

— ที่กล้ามเนื้อหัวใจ ที่พบบ่อยมักจะเป็นผลจากเลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่พอ เนื่องจากหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงนั้นเป็นเส้นเลือดแข็งเกิดขึ้น หรือเป็นผลจากการที่มีความดันสูงอย่างรุนแรงและเป็นมานาน โรคอื่น ๆ ที่ทำให้เกิดการเสื่อมสมรรถภาพของกล้ามเนื้อหัวใจจนเกิดเป็นโรคขึ้นพบน้อยกว่า ในประเทศไทยที่พบก็ได้แก่โรคคอพอกเป็นพิษโรคการขาดอาหารโดยเฉพาะการขาดไวตามินบีหนึ่ง กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบชนิดที่ไม่รู้สาเหตุ, การอักเสบตามหลัง ไข้คอตีบ, หรือการอักเสบหลังการติดเชื้อไวรัส.

ปัญหาข้อที่ 3 โรคหัวใจรูห์มาติคเป็นอย่างไร

โรคนี้เป็นโรคหัวใจที่พบบ่อยที่สุดชนิดหนึ่งในประเทศไทย สาเหตุของโรคยังไม่ทราบแน่นอนแต่มีการเกี่ยวข้องกับการติดเชื้อในคอ เช่น ผู้ป่วยที่เป็นโรคทอลซิลอักเสบ หรือคอเจ็บบ่อยจากเชื้อโรคชนิดหนึ่ง ผู้ป่วยพวกนี้ส่วนมากมีอายุค่อนข้างน้อย มักจะพบในผู้ป่วยที่มีฐานะค่อนข้างยากจน ในระยะแรกของโรคจะทำให้มีการอักเสบของข้อทั่ว ๆ ไป โดยข้อนั้นจะบวมแดงและปวดเมื่อจับดูก็จะร้อน หัวใจระยะนี้อาจจะมีการอักเสบของกล้ามเนื้อ ทำให้ผู้ป่วยมีอาการหอบเหนื่อยเนื่องจากหัวใจวายเมื่อโรคนี้ค่อยยังชั่วลงอาการอักเสบของข้อและกล้ามเนื้อหัวใจจะสงบลงทำให้ผู้ป่วยอาการดีขึ้น แต่พออีก 10—20 ปีต่อมาผู้ป่วยก็อาจจะมีอาการเหนื่อยอีกได้ เนื่องจากลิ้นหัวใจตีบหรือรั่วจากการอักเสบอย่างเรื้อรังของลิ้นนั้น

ปัญหาข้อที่ 4 โรคหัวใจชนิดเลือดไปเลี้ยงไม่พอนั้นเป็นอย่างไร ?

ปกติหัวใจทำงานเหมือนเครื่องสูบฉีดน้ำ (pump) เพื่อทำการสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกาย การทำงานของหัวใจต้องอาศัยเลือดไปเลี้ยงหัวใจเพื่อที่จะนำอาหารมาให้และใช้เผาผลาญ เพื่อทำให้เกิดพลังงาน หลอดเลือดที่อยู่ในร่างกายก็เหมือนกับท่อน้ำเมื่อใช้ไปนาน ๆ ก็จะมีการเสื่อม และมีการตีบเกิดขึ้นซึ่งเรียกว่าภาวะหลอดเลือดแข็ง

เพราะฉะนั้นคนสูงอายุจะป่วยเป็นเส้นโลหิตแข็งด้วยกันทุกคน ซึ่งอาจจะมากบ้างน้อยบ้างแล้วแต่ บางคนก็จะมีอาการเนื่องจากไหลผ่านหลอดเลือดนั้นได้น้อย ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ได้รับเลือดไม่พอ บางรายก็อาจไม่มีอาการอะไร แต่มีสาเหตุหลายอย่างที่จะทำให้เส้นเลือดนั้นแข็งตัวเร็วกว่าที่ควร เช่นไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูงผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานหรือการสูบบุหรี่จัดเป็นต้น กรรมพันธุ์ก็มีส่วนทำให้เกิดการแข็งตัวของเส้นเลือดก่อนกำหนดเช่นเดียวกัน

ปัญหาข้อที่ 5 เมื่อคิดว่าเป็นโรคหัวใจควรจะทำอย่างไร ?

ผู้ป่วยที่คิดว่าตัวเองป่วยเป็นโรคหัวใจ ควรจะได้ไปหาแพทย์ตรวจเสียแต่เนิ่น ๆ ว่าตนนั้นเป็นโรคหัวใจจริงหรือเปล่า ถ้าเป็นโรคหัวใจจริงระยะของโรคนั้นเป็นรุนแรงแค่ไหน โรคหัวใจเป็นจำนวนมากถ้ารักษาช้าไปอาจจะไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร ในบางโรคอาจจะรักษาให้หายขาดได้ เช่นโรคหัวใจเนื่องจากการขาดวิตามินบีหนึ่ง หรือจากโรคคอพอกเป็นพิษ โรคหัวใจบางชนิดอาจรักษาให้หายขาดได้เป็นปกติโดยการผ่าตัด

กว่า 90% ของผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจในผู้ใหญ่แพทย์ผู้ชำนาญสามารถจะให้การวินิจฉัยโรคได้ถูกต้องโดยอาศัยประวัติการตรวจร่างกาย การถ่ายภาพรังสีที่ทรวงอก (เอ็กซเรย์) และการตรวจหัวใจด้วยเครื่องไฟฟ้า (อี.เค.จี.) ผู้ป่วยเมื่อรู้ตัวว่าเป็นโรคหัวใจ ควรจะปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด และจำเป็นต้องให้แพทย์ตรวจดูเป็นครั้งคราวโดยสม่ำเสมอ แม้ผู้ป่วยจะสบายดีไม่มีอาการแล้วก็ตาม

ปัญหาข้อที่ 6 อาการที่คล้ายกับอาการของโรคหัวใจเกิดขึ้นในโรคอื่นใดบ้าง ?

กว่าครึ่งของผู้ป่วยที่มารับการตรวจโดยแพทย์เนื่องจากมีอาการใจสั่น เจ็บหน้าอก และเหนื่อยนั้น ไม่ได้ป่วยเป็นโรคหัวใจแต่เป็นจากอาการทางจิตมากกว่า ผู้ป่วยจำนวนไม่น้อยในระยะที่มีความกังวลใจหรืลผู้ป่วยที่ชอบมีการตื่นเต้นตกใจง่าย อาจจะมีอาการใจสั่น เหนื่อย หรือเจ็บหน้าอกได้ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้มีโรคอะไรอธิบายถึงอาการเหล่านั้นนอกจากทางจิตใจ ในประเทศไทยแพทย์จำนวนไม่น้อยมักจะบอกว่าผู้ป่วยเป็นหัวใจอ่อน ซึ่งความจริงหัวใจของผู้ป่วยนั้นปกติ ผู้ป่วยอีกพวกหนึ่งซึ่งร่างกายไม่แข็งแรง อาจจะเป็นผลเนื่องจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ ไม่มีเวลาออกกำลังกายเท่าที่ควร หรือคร่ำเคร่งต่อการงานเกินขนาด มักจะมีอาการเหนื่อยง่าย ซึ่งถ้าถามประวัติดี ๆ แล้วมักจะเป็นอาการไม่มีแรงอ่อนเพลียมากกว่าเหนื่อย เช่น ไม่สามารถจะทำงานหนักได้เพราะไม่มีแรงจะทำไม่ใช่ทำแล้วมีอาการเหนื่อยหอบ นอกจากนั้นอาจจะมีอาการใจสั่นเวียนศีรษะหน้ามืดและเป็นลมบ่อย ๆ โดยเฉพาะเวลาเปลี่ยนอิริยาบถ

ในพวกนักเรียนนักศึกษาจะพบอาการเหล่านี้ได้เวลาใกล้สอบเนื่องจากคร่ำเคร่งดูตำรามากเกินไป โดยที่ผู้ป่วยพวกนี้จำนวนไม่น้อยมักจะมีความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างต่ำประมาณ 80—90 มิลลิเมตรปรอท ซึ่งความจริงแล้วความดันโลหิตขนาดนี้ถือว่าเป็นความดันปกติ เมื่อไปหาแพทย์ แพทย์บางคนจะบอกว่ามีโรคความดันต่ำและให้ยาเพิ่มความดันแก่ผู้ป่วยไปกิน ซึ่งความจริงแล้ว ไม่จำเป็นต้องทำอะไรนอกจากทำให้ผู้ป่วยมีร่างกายแข็งแรงขึ้นโดยการพักผ่อนให้พอออกกำลังกายบ้าง มีเวลาพักผ่อนหย่อนใจเท่านั้นอาการก็จะดีขึ้น

อาการเหนื่อยนอกจากจะพบในโรคหัวใจและจากทางจิตใจดังที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว ก็อาจจะพบได้ในผู้ป่วยที่เป็นโรคปอดและโรคหลอดลม อาการเจ็บหน้าอกก็เช่นกัน นอกจากนั้นแล้วอาการเจ็บหน้าอกก็อาจจะพบได้ในผู้ป่วยที่โรคกะเพาะ โรคของถุงน้ำดี โรคตับ และโรคของอวัยวะอื่น ๆ ในช่องท้อง

จะเห็นได้ว่าผู้ป่วยที่มาหาแพทย์ด้วยอาการของโรคหัวใจนั้น โอกาสที่จะไม่ใช่ป่วยเป็นโรคหัวใจมีมาก เท่าที่พบผู้ป่วยที่ส่งมาปรึกษาโดยแพทย์หรือโดยตัวผู้ป่วยเองบางครั้งมักจะเป็นอาการทางจิตกังวล และกลัวว่าตัวเองจะเป็นโรคหัวใจมากกว่า

ปัญหาข้อที่ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างความดันโลหิตสูงกับโรคหัวใจ

โดยที่หัวใจทำหน้าที่เหมือนเครื่องสูบฉีดน้ำ เพราะฉะนั้นถ้าความดันโลหิตของผู้ป่วยสูงกว่าปกติ หัวใจก็ต้องทำงานมากขึ้นผลจะทำให้หัวใจโตขึ้น ถ้าหากเป็นมากๆ หรือเป็นนาน ๆ ผู้ป่วยก็อาจจะเกิดหัวใจวายได้ นอกจากนั้นแล้วความดันโลหิตสูงจะทำให้เกิดหลอดเลือดแข็งเร็วกว่าที่ควร หลอดเลือดก็จะตีบลงทำให้เลือดที่จะไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ได้น้อยลงและลำบากขึ้น ถ้าหลอดเลือดไปเลี้ยงสมองตีบมากสมองได้รับเลือดไม่เพียงพอ ผู้ป่วยก็จะเกิดเป็นอัมพาตได้ ถ้าบังเอิญไตได้รับเลือดน้อยผู้ป่วยก็จะมีไตพิการกว่า 90% ของผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงเป็นพวกที่รักษาไม่หายขาด เพราะส่วนใหญ่มักจะเป็นพวกที่ไม่รู้สาเหตุ มีส่วนน้อยที่เป็นจากโรคไตและโรคอื่น ๆ เพราะฉะนั้นผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงมักจะต้องกินยาเพื่อลดความดันโลหิตไปตลอดชีวิต เพราะถ้าหยุดยาความดันก็จะกลับสูงขึ้นมาใหม่

ปัญหาข้อที่ 8 ผู้ป่วยเมื่อป่วยเป็นโรคหัวใจแล้วจะมีชีวิตต่อไปเหมือนปกติได้หรือไม่ ? และมีชีวิตอยู่ได้นานเท่าไร ?

การพยากรณ์โรคของโรคหัวใจนั้นขึ้นอยู่กับพยาธิสภาพของหัวใจเอง ตามที่กล่าวมาข้างต้นแล้วว่าโรคหัวใจจำนวนไม่น้อยอาจจะหายขาดได้ และผู้ป่วยก็จะกลับมีชีวิตเหมือนคนปกติได้ แต่ผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจส่วนใหญ่มักจะไม่หายขาด โดยทั่วไปเมื่อผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจมาหาแพทย์และได้รับการรักษาและปฏิบัติตัวถูกต้องผู้ป่วยมักจะมีอาการดีขึ้น จริงอยู่แม้ว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่จะไม่สามารถออกกำลังหรือทำงานหนักได้ เช่นทำงานแบกหามเป็นกุลี หรือออกกำลังโดยเล่นวิ่งแข่ง แต่ผู้ป่วยเป็นจำนวนมาก

ก็ยังสามารถมีชีวิตและทำงานได้เป็นปกติถ้างานนั้นไม่หนักนัก การออกกำลังเบา ๆ เช่นเดินเล่นหรือเล่นกอล์ฟหรือว่ายน้ำเล่นบ้างก็มักจะทำได้การดำรงชีวิตภายในครอบครัวก็เป็นไปอย่างปกติรวมทั้งการมีความสัมพันธ์ทางเพศกับภรรยาหรือสามีของผู้ป่วยก็มักจะทำได้ถ้าหัวใจของผู้ป่วยไม่เสียมากจนเกินไป

ผู้ป่วยโรคหัวใจถ้ามาหาแพทย์เสียแต่เนิน ๆ ในระยะที่หัวใจยังไม่เสียไปมาก การรักษาที่ถูกต้องในระยะแรกอาจจะช่วยทำให้โรคนั้นดำเนินต่อไปได้ช้าลงหัวใจจะมีโอกาสทำงานได้นานขึ้น

แต่ก็พบผู้ป่วยจำนวนไม่น้อยที่มาหาแพทย์ในขั้นที่โรคนั้นเป็นมากแล้วหัวใจเสียไปเกือบหมด แพทย์ผู้รักษาไม่สามารถจะช่วยอะไรได้มากทั้ง ๆ ที่ผู้ป่วยมีอาการมาหลาย ๆ ปีหรือกว่า 10 ปี ก็ได้ ผู้ป่วยพวกนี้จัดอยู่ในพวกที่เรียกว่าสายเกินไปกว่าที่หมอจะช่วยได้ อันตรายอีกอย่างของโรคหัวใจก็คือ หัวใจของผู้ป่วยเหล่านี้อาจจะหยุดเต้นเองโดยไม่คาดฝันได้ ทั้ง ๆ ที่ผู้ป่วยอาจสบายดีไม่มีอาการอะไรให้เห็น

ปัญหาข้อที่ 9 ผู้ป่วยที่ป่วยเป็นโรคหัวใจควรจะรักษาตัวอย่างไร ?

นอกจากการไปให้แพทย์ตรวจเสียแต่เนิ่น ๆ และถ้าพบว่าเป็นโรคหัวใจก็ควรให้แพทย์ตรวจดูติดตามรักษาโดยสม่ำเสมอแล้วผู้ป่วยก็ควรจะมีการปฏิบัติตัวดังนี้.—

— ควรจะพักผ่อนให้เพียงพอ

— ควรจะหลีกเลี่ยงการทำงานหรือการออกกำลังที่หนักเกินไป การทำงานหรือการออกกำลังอย่างหักโหมจะทำให้หัวใจต้องทำงานมากเกินขนาด ผู้ป่วยที่มีนิสัยชอบทำอะไรเร็ว ๆ ควรจะต้องทำให้ล่าช้าลง เมื่อเหนื่อยแล้วต้องหยุดอย่าฝืนทำต่อไป การการเดินช้า ๆ ระยะทาง 1.000 เมตร จะมีอันตรายน้อยกว่าการวิ่งอย่างรวดเร็วเพียงแค่ 50 เมตร การออกกำลังเป็นของดี ผู้ป่วยซึ่งเคยเป็นนักกีฬาเมื่อป่วยเป็นโรคหัวใจอาการทั่วไปจะดีกว่าคนที่ไม่ใช่นักกีฬาเพราะหัวใจทำงานได้ดีกว่า แต่การออกกำลังก็จำเป็นต้องระวังอย่าให้เกินขนาด

สำหรับในด้านอาหาร ผู้ป่วยเป็นโรคหัวใจควรจะมีน้ำหนักน้อยกว่าคนปกติ คนเราเวลาเดินจะต้องทำงานโดยแบกน้ำหนักตัวเอง เพราะฉะนั้นคนที่ผอมจะแบกน้ำหนักน้อยกว่าคนที่อ้วนถ้าผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจผอมหัวใจก็จะทำงานน้อยลง โดยทั่วไปแพทย์อยากให้ผู้ป่วยมีน้ำหนักน้อยกว่าน้ำหนักที่ควรจะเป็น (Ideal weight) แต่ว่าการลดน้ำหนักนั้นต้องไม่ทำให้ผู้ป่วยอ่อนเพลียหรืออ่อนแอลง ถ้าผู้ป่วยมีอาการเหนื่อยและเคยมีอาการหัวใจวายมาก่อนผู้ป่วยจำเป็นต้องลดอาหารเค็มที่มีเกลือปนอยู่ เพราะถ้ากินเค็มมากเกินไปจะทำให้มีอาการบวมและอาการเหนื่อยมากขึ้น ผู้ป่วยควรกินเค็มน้อยกว่าปกติไม่ใช่กินเค็มตามปกติ

โรคอื่น ๆ ซึ่งอาจทำให้หลอดเลือดแข็งและตีบเร็วขึ้นควรจะระวังและงดเว้น เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน พวกนี้ก็ควรจะควบคุมอาการของโรคให้ดี สำหรับอาหารไขมัน ผู้ป่วยที่มีไขมันในเลือดสูงก็ควรจะต้องลดไขมันในเลือดลงโดยระวังเรื่องอาหารพยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันโดยเฉพาะไขมันสัตว์และใช้น้ำมันพืชแทน และบางรายอาจจะต้องใช้ยาลดไขมันในเลือดช่วย การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้าก็อาจจะทำให้เป็นอันตรายได้ โดยเฉพาะถ้าสูบบุหรี่หรือดื่มมากเกินไป ถ้าเป็นไปได้ควรจะงดเสียดีกว่า

ปัญหาข้อที่ 10 โรคหัวใจมีทางป้องกันไหม ?

โรคหัวใจหลายชนิดอาจจะป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นได้ หรือเมื่อเกิดขึ้นแล้วอาจจะทำให้อาการของโรคนั้นเลวช้าลงไปได้เช่น

โรคหัวใจแต่กำเนิดหลายอย่างอาจจะเป็นผลจากการที่แม่ได้รับการติดเชื้อหรือได้รับยาบางอย่างที่เป็นอันตรายเข้าไปในขณะที่ตั้งครรภ์ ทำให้การสร้างหัวใจของเด็กขณะอยู่ในครรภ์ผิดปกติไป ซึ่งป้องกันโรคหัวใจที่จะเกิดกับเด็กได้หากมารดาของเด็กรักษาตัวให้มีสุขภาพดีและระมัดระวังในการใช้ยา และระวังไม่ให้เกิดการติดเชื้อ โดยเฉพาะจากพวกไวรัสบางอย่าง

โรคหัวใจรูห์มาติดอาจจะป้องกันได้โดยป้องกันมิให้มีต่อมทอนซิลของเด็กนั้นอักเสบ หรือการอักเสบในลำคอโดยเฉพาะจากเชื้อโรคบางชนิด แม้แต่ผู้ป่วยซึ่งเป็นโรคหัวใจจากไข้นี้แล้วก็ตามก็ยังที่จะสามารถป้องกันไม่ให้อาการไข้เกิดการกำเริบขึ้นอีกโดยการฉีดหรือกินยาปฏิชีวนะการกำเริบของไข้แต่ละครั้งจะทำให้การอักเสบของหัวใจกำเริบขึ้นด้วย หัวใจก็จะเสียมากขึ้น

โรคหัวใจจากความดันโลหิตสูงการควบคุมดันให้กลับมาเป็นปกติโดยยาลดความดันก็จะช่วยลดอาการแทรกซ้อนที่จะเกิดกับหัวใจ

โรคหัวใจจากหลอดเลือดตีบ ซึ่งทำให้เลือดมาเลี้ยงหัวใจไม่พอนั้น การกันการเกิดเส้นเลือดแข็งตามที่กล่าวมาข้างต้น จะช่วยให้การตีบตันเป็นไปได้ช้าลงการออกกำลังกายพอสมควรซึ่งอาจจะทำได้โดยปลอดภัยในผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้จะช่วยกระตุ้นให้หลอดที่ไปเลี้ยงหัวใจงอกออกมาเลี้ยงหัวใจมากขึ้น ทำให้หัวใจได้รับเลือดมากขึ้น

สรุป...... โรคหัวใจเป็นโรคที่พบบ่อยทั้งในต่างประเทศและในประเทศไทย ถึงแม้ว่าโรคนี้จะมีอาการรุนแรงถ้าผู้ป่วยมาหาแพทย์ในระยะหลัง ๆ หรือระยะที่สายเกินไป ก็อาจทำอะไรไม่ได้มาก แต่ถ้าผู้ป่วยมาหาแพทย์ในระยะแรก ๆ แล้ว การรักษาที่ถูกวิธีและการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยที่ถูกต้องจะช่วยทำให้ผู้ป่วยมีชีวิตเป็นปกติสุขได้และมีชีวิตอยู่ได้นาน

บุคคลที่มีชื่อของโลกเป็นจำนวนมากสามารถทำงานและมีชีวิตอยู่ได้เป็นปกติทั้ง ๆ ที่เป็นโรคหัวใจอย่างรุนแรงด้วย โรคหัวใจไม่ใช่โรคที่หมดหวัง โดยทั่วไปผู้ป่วยมักจะมีอาการมากกว่าที่ควรเพราะมักจะมีอาการทางจิตใจเข้ามาร่วมด้วย

หมายเหตุ จากนิตยสารใกล้หมอ
ปีที่ 1 ฉบับเดือนกุมภาพันธ์

โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

น.พ. ยศวีร์ สุขุมาลจันทร์

โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ซึ่งแพทย์บางคนเรียกว่า โรคไขมันเกาะหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจ หรือโรคหลอดเลือดโคโรนารีย์ตีบ หรือโรคหัวใจได้รับเลือดเลี้ยงไม่พอ ซึ่งตรงกับภาษาอังกฤษว่า Coronary Artery Disease หรือ Coronary Heart Disease หรือ Atherosclerotic Heart Disease โรคนี้เป็นโรคหัวใจชนิดที่พบบ่อยมากโรคหนึ่งในต่างประเทศ เช่น ในสหรัฐอเมริกาโรคหัวใจชนิดนี้เป็นโรคหัวใจที่พบบ่อยที่สุด แต่ในเมืองไทยปัจจุบันโรคนี้ อาจจะพบน้อยกว่าโรคหัวใจจากไข้รูห์มาติคแต่ต่อไปในอนาคตโรคนี้ก็คงจะพบบ่อยกว่าอย่างแน่นอน เพราะไข้รูห์มาติคเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ซึ่งทำให้อัตราการเป็นโรคนี้ลดน้อยลง

หัวใจทำหน้าที่เหมือน สูบ ฉีดน้ำ (Pump) กล่าวคือสูบฉีดเลือดแดงไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อให้อวัยวะเหล่านั้นทำหน้าที่ให้เรามีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติ หลังจากที่อาหารและอ็อกซิเจนในเลือดแดงได้ซึมซาบเข้าอวัยวะเหล่านี้แล้วเลือดก็จะรับเอาของเสียซึ่งเป็นผลจากการเผาผลาญ อาหารที่อวัยวะนั้นนำไปใช้เป็นพลังงานกลับเข้ามาสู่กระแสเลือดอีก ซึ่งเราเรียกว่าเลือดดำ เลือดดำซึ่งมีอ๊อกซิเจนน้อยก็จะไหลกลับสู่หัวใจซีกขวา แล้วผ่านไปยังปอดเพื่อขับถ่ายของเสีย ซึ่งเป็นก๊าซออกไปและรับเอาอ๊อกซิเจนจากอากาศเข้ามาใหม่ ส่วนของเสียที่ไม่ได้เป็นก๊าซก็จะถูกทำลายในร่างกายโดยเฉพาะที่ตับ หรือถูกขับถ่ายออกจากร่างกายทางไต ดังนั้น หัวใจจึงเป็นอวัยวะที่สำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้ ชีวิตดำรงอยู่ได้

การสูบฉีดเลือดดำออกจากหัวใจก็ต้องอาศัยแรงหดตัวของกล้ามเนื้อ หัวใจบีบไล่ให้เลือดออกไปจากหัวใจซีกซ้ายสู่หลอดเลือดแดง กล้ามเนื้อหัวใจจะหดตัวได้ก็ต้อง

อาศัยการเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงาน กล้ามเนื้อของหัวใจจะทำงานได้ตามปกติก็ต้องได้รับอ๊อกซิเจนและอาหารจากเลือดที่มาเลี้ยงได้เพียงพอถ้าเลือดมาเลี้ยงไม่พอกล้ามเนื้อก็ไม่ได้รับอาหารและอ๊อกซิเจนพอ ทำให้เกิดอาการหัวใจขาดเลือดมาเลี้ยงและทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจเลวลงหรือถึงตายได้ หัวใจก็อาจทำการสูบฉีบเลือดไม่ได้ตามปกติ ผู้ป่วยก็จะมีอาการหัวใจวายเลือดคั่งหรือถึงแก่กรรมได้ ปริมาณอาหารและอ๊อกซิเจนที่กล้ามเนื้อของหัวใจต้องการใช้ขึ้นอยู่กับงานที่กล้ามเนื้อหัวใจต้องทำถ้ากล้ามเนื้อต้องทำงานมากความต้องการก็มาก หัวใจต้องทำงานมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับการทำงานของร่างกายทั้งหมด ในคนปกติเวลาออกกำลังทำงานร่างกายต้องการใช้พลังงานมาก หัวใจต้องสูบฉีดเลือดเพิ่มขึ้นเพื่อเพิ่มการส่งอ๊อกซิเจนและอาหารสู่อวัยวะต่าง ๆ ให้เพียงพอในกรณีนี้หัวใจต้องทำงานเพิ่มขึ้นตามส่วนและก็ย่อมต้องการเลือดมาเลี้ยงเพิ่มขึ้น แต่ในกรณีผู้ป่วยโรคบางโรคที่หัวใจได้รับเลือดไม่พอกับงานที่หัวใจทำจะเกิดกลุ่มอาการเนื่องจากเลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่พอ ซึ่งเรียกว่าโรคหัวใจได้รับเลือดเลี้ยงไม่พอ โรคนี้มักจะเกิดจาก หลอดเลือดเลี้ยงหัวใจ (หลอดเลือดโคโรนารีย์) ตีบแคบลง หรือโรคหลอดเลือดหัวใจตีบนั่นเอง

หลอดเลือดเปรียบเหมือนกับท่อน้ำประปา เมื่ออายุมากขึ้นหรือผ่านการใช้งานมานานก็จะเริ่มเสื่อมผุพังตามอายุขัย การเปลี่ยนแปลงเช่นนี้เรียกว่าหลอดเลือดแข็งซึ่งจะทำให้รูของหลอดเลือดตีบเล็กลง เลือดไหลผ่านได้น้อยลง ลักษณะการเปลี่ยนแปลงในหลอดเลือดเหล่านี้คือ มีการงอกของเยื่อบุชั้นในร่วมกับการมีไขมันเข้าไปแทรกอยู่ในผนังหลอดเลือด ในระยะต่อมาก็จะเกิดเป็นพังผืด (Fibrosis) มีการตกตะกอนของไขมันภายในผนังของหลอดเลือด และมีหินปูนพวกแคลเซี่ยมมาเกาะ ทำให้รูของหลอดเลือดตีบเล็กลง บางคราวก้อนไขมันและพังผืดเหล่านี้อาจจะแตกออกทำให้เกิดเป็นแผลที่ผนังหลอดเลือด ที่เรียกว่า Thrombosis โดยทั่วไปเชื่อว่านอกจากเป็นการเปลี่ยนแปลงตามอายุขัยแล้ว ระดับไขมันในเลือดซึ่งมักจะวัดเป็นค่าของโฆเลสเตอรอลซึ่งเป็นไขมันชนิดหนึ่งซึ่งมีค่าประมาณ 150 — 250 มก: % ถ้าสูงเกิน

250 มก. % ถือว่าไขมันในเลือดสูง ถ้าระดับโฆเลสเตอรอลต่ำกว่า 200 มก. % จะมีโอกาสเป็นโรคนี้ประมาณ 50 เปอร์เซ็นต์ของคนปกติ

สาเหตุอื่น ๆ ของโรคหลอดเลือดแข็ง ได้แก่

เพศ เพศหญิงโดยเฉพาะระหว่างมีประจำเดือนจะเป็นโรคหลอดเลือดแข็งน้อยกว่าเพศชาย ซึ่งอาจจะเป็นผลจากฮอร์โมนหญิงช่วยป้องกันการเกิดเป็นโรคโดยทั่วไปประมาณกันว่าเพศหญิงจะมีโอกาสเป็นโรคนี้ช้า กว่าเพศชาย ประมาณ 15 ปี

ความดันเลือด ยิ่งผู้ป่วยมีความดันสูงมากโอกาสจะเป็นโรคหัวใจมากยิ่งขึ้น ผู้ที่มีความดันต่ำกว่า 120 มม. ปรอทมีโอกาสเป็นโรคนี้ราว $\frac{1}{3}$ $\frac{1}{4}$ ของคนทั่วไป และจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เป็นราว $1\frac{1}{2}$ — $1\frac{3}{4}$ เท่า ถ้าความดันขึ้นไปถึง 160—180 มม. ปรอท และเป็นถึง 2 เท่าถ้าความดันขึ้นไปถึง 2 เท่าถ้าความดันเกิน 180 มม. ปรอท

การสูบบุหรี่ ยิ่งสูบมากและนานจะมีโอกาสเป็นมาก

— การขาดการออกกำลัง โรคนี้จะพบบ่อยกว่าในคนที่มีอาชีพที่ไม่ได้ใช้กำลัง เช่น ประจำอยู่ในที่ทำคนขับรถเมล์เมื่อเทียบกับพวกกระเป๋ารถ หรือพนักงานไปรษณีย์ที่การไปรษณีย์เปรียบเทียบกับพวกคนเดินส่งจดหมาย

— อาหาร การใช้ไขมันจำพวกที่ประกอบด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัวแทนไขมันอิ่มตัวจะช่วยลดระดับโฆเลสเตอรอลในเลือด และมีเหตุผลบางอย่างเชื่อว่าการลดระดับโฆเลสเตอรอลในเลือดจะช่วยลดอัตราตาย และการเกิดโรคหลอดเลือดแข็ง

— กรรมพันธุ์ มีการศึกษาว่าบางครอบครัวป่วยเป็นโรคนี้มากกว่าในคนทั่วไป แต่ก็ยังไม่เป็นที่ยืนยันแน่นอน

โดยทั่วไป อาการของผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้ก็จะแบ่งได้ง่าย ๆ เป็นอาการ 6 อย่างคือ

1. อาการที่ กล้ามเนื้อ หัวใจขาด เลือดทำให้เจ็บหน้าอก ซึ่งมักมีลักษณะเฉพาะคือ

— เจ็บบริเวณกลางหน้าอกใต้กระดูกทรวงอกหรือบริเวณหัวใจ คือบริเวณทรวงอกซีกซ้าย อาจร้าวไปที่คอ หน้าไหล่ และแขนได้ และมักเป็นทางซ้ายมากกว่าทางขวา

— ลักษณะการเจ็บคล้ายถูกบีบหน้าอก แต่บางรายก็อาจเป็นลักษณะต่าง ๆ เช่น เจ็บแปล๊บ ๆ เจ็บตื้อ ๆ หรือเจ็บแสบ ๆ ร้อน ๆ ก็ได้

— มักเจ็บใน ขณะที่หัวใจต้องทำงานเพิ่มขึ้น เช่น ขณะที่ผู้ป่วยออกกำลัง มีอารมณ์โมโห ตกใจ หรือหลังรับประทานอาหารใหม่ ๆ

2. เกิดอาการหลอดเลือดอุดทันที (Acute Myocardial Infaction หรือ Heart Attack) เป็นผลให้กล้ามเนื้อหัวใจส่วนที่ขาดเลือดนั้นตายไป ซึ่งอาจทำให้ผู้ป่วยถึงแก่กรรมโดยปัจจุบัน

3. เกิดอาการหัวใจวายเลือดคั่ง ซึ่งเป็นผลจากกล้ามเนื้อหัวใจส่วนที่มีชีวิตอยู่ ทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพตามปกติ ทำให้เลือดคั่งมากในปอดและตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ผู้ป่วยจะมีอาการเหนื่อยง่ายหมดกำลัง ซึ่งถ้าเป็นมาก ๆ ก็อาจหอบได้ แม้แต่นอนอยู่เฉย ๆ นอกจากนั้นก็อาจมีอาการบวมตามขา

4. หัวใจเต้นผิดจังหวะ หรือเต้นช้าผิดปกติซึ่งอาจทำให้ผู้ป่วยมีการเป็นลมหมดสติ โดยเฉพาะเวลาออกกำลังหรือเกิดอาการหัวใจวายเลือดคั่ง หรือถึงแก่กรรมโดยปัจจุบันได้ นอกจากนั้นผู้ป่วยอาจรู้สึกว่าหัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอ คือเต้น ๆ หยุด ๆ เร็ว ๆ ช้า ๆ

5. มีอาการคลื่นไส้ อาเจียนเบื่ออาหาร อาหารไม่ย่อยแบบอาการของโรคกระเพาะหรือลำไส้

6. ผู้ป่วยอาจไม่มีอาการอะไรเลยก็ได้ หรือแม้แต่การตรวจร่างกายและการถ่ายภาพรังสีหัวใจ หรือตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ E.K.G. ก็ปกติได้

โดยทั่วไป ผู้ป่วยเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบจะถึงแก่กรรมโดย เฉลี่ยประมาณปีละ 10 เปอร์เซ็นต์ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่ามีชีวิตอยู่ต่อไปโดยเฉลี่ยประมาณ 5 ปี

หลังจากได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคนี้ แม้ว่าผู้ป่วยพวกนี้อาจจะถึงแก่กรรมอย่างฉับพลันทั้งๆ ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ดีโดยไม่มีอาการอะไรล่วงหน้าก่อน แต่ส่วนใหญ่จะมีอาการเตือนล่วงหน้ามาก่อน

การพยากรณ์โรคก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น

— อายุของผู้ป่วย ถ้าอายุน้อยก็ควรดีกว่าอายุมาก

— ผู้ป่วยที่มีขนาด ของหัวใจปกติโดยทั่วไปจะอยู่ได้นานกว่าพวกที่มีหัวใจโต

— พวกที่ไม่มีอาการหัวใจวายเลือดคั่ง มักจะอยู่ได้นานกว่าพวกที่มีอาการ

— พวกที่มีอาการผิดปกติทาง E.K.G. ซึ่งแสดงว่าหัวใจขาดเลือดก็มักจะมีชีวิตอยู่สั้นกว่าพวกที่มี E.K.G. ปกติ

— ผู้ป่วยที่มีความดันต่ำจะได้เปรียบผู้ป่วยที่มีความดันสูง

การวินิจฉัยโรคโดยทั่วไป แพทย์มักจะถือเอาการซักประวัติและการตรวจร่างกายเป็นสำคัญ การตรวจ E.K.G และภาพรังสี ทรวงอกก็เป็นเครื่องช่วยสนับสนุนการวินิจฉัย มีน้อยรายที่แพทย์ต้องการการตรวจพิเศษ เพื่อให้ได้ผลแน่นอน เช่น การฉีดสีแล้วถ่ายรังสีเพื่อดูหลอดเลือดโคโรนารีย์โดยเฉพาะ

การปฏิบัติตัวของผู้ป่วย

ผู้ป่วยที่ป่วยเป็นโรคนี้ควร ปฏิบัติตัวดังนี้

ก. การลดน้ำหนัก ขณะเดินหรือทำงานร่างกายต้องแบกน้ำหนักตัวเองอยู่ คนผอมจึงได้เปรียบคนอ้วนเพราะหัวใจจะทำงานน้อยกว่า แพทย์มักจะแนะนำให้ผู้ป่วยมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ แต่ก็ไม่ต้องการให้ผู้ป่วยลดน้ำหนักตัวเสียจนผอมและมีอาการอ่อนเพลียไม่มีเรี่ยวแรงเหลืออยู่เลย ควรจะงดอาหารเค็มโดยเฉพาะถ้าผู้ป่วยมีความดันเลือดสูง หรือมีอาการหัวใจวายเลือดคั่ง

ข. รับประทานอาหารที่มีไขมันโดยเฉพาะ พวกโฆเลสเตอรอลให้น้อยลง โดยการใช้น้ำมันพืชปรุงอาหารแทนน้ำมันหมู หรือใช้ยาลดไขมันในเลือด แม้

ว่าการลดไขมันในเลือดจะช่วยลดการเกิดโรคหลอดเลือดแข็งได้ หรือไม่นั้นจะยังไม่เป็นที่ยอมรับกันทั่วไป แต่แพทย์หัวใจส่วนใหญ่ก็นิยมที่จะให้ผู้ป่วยลดระดับไขมันในเลือดที่สูงให้เป็นปกติ

ค. งดบุหรี่และลดการดื่มกาแฟที่เกินขนาด

ง. ออกกำลังให้สม่ำเสมอ การออกกำลังเป็นของดี กล้ามเนื้อหัวใจก็เหมือนกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย ผู้ที่เป็นนักกีฬาเวลาป่วยเป็นโรคหัวใจจะได้เปรียบผู้ที่ไม่เคยได้ออกกำลังเลย การออกกำลังจะช่วยเร่งให้หลอดเลือดใหม่งอกเข้าไปในบริเวณกล้ามเนื้อที่ขาดเลือด แต่การออกกำลังจนเกินไปก็เป็นผลเสีย การออกกำลังของผู้ป่วยโรคนี้จะทำได้มากน้อยเพียงใดขึ้นกับสภาพการทำงานของหัวใจ อย่างไรก็ตาม แพทย์พยายามให้ผู้ป่วยสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติ แต่ต้องหลีกเลี่ยงการออกกำลังเกินขนาด เช่นการวิ่งทางไกล หรือทำงานเป็นกุลีแบกหามของหนัก เป็นต้น

จ. หาโอกาสพักผ่อนหย่อนใจ หลีกเลี่ยงการเคร่งเครียด กับ การทำงานจนเกินขนาด การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ไม่ว่าจะเสียใจ ดีใจ หรือโกรธ จะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย ซึ่งจะทำให้เกิดโรคหลอดเลือดแข็งเร็วขึ้น

ฉ. รักษาโรคที่ร่วมด้วย โดยเฉพาะพวกที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการเป็นโรคนี้มากขึ้น หรือทำให้โรคนี้เลวลง เช่นโรคความดันเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคปวดข้อที่เรียกว่าเกาต์, โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น

หลอดเลือดโคโรนารีย์อุดตัน

การอุดตันของหลอดเลือด หลอดนี้เป็นอาการแทรกซ้อนที่สำคัญที่สุด ซึ่งทำให้ผู้ป่วยจำนวนมากต้องถึงแก่กรรม เมื่อกล้ามเนื้อหัวใจไม่ได้รับเลือดเลี้ยงก็จะตาย กล้ามเนื้อหัวใจส่วนที่เหลืออาจทำงานได้ไม่พอซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการหัวใจวายเลือดคั่ง หรืออาจรุนแรงจนเกิดอาการช็อคถึงแก่กรรมโดยปัจจุบันทันด่วนได้ นอกจากนี้

ผู้ป่วยอาจถึงแก่กรรมทันทีจากหัวใจหยุดเต้นอาการแทรกซ้อนนี้เมื่อเกิดขึ้นจะมีอันตรายมาก ผู้ป่วยที่มาโรงพยาบาลด้วยอาการแทรกซ้อนนี้จะมีอัตราตายประมาณ 20 เปอร์-เซ็นต์ โดยเฉพาะถ้าเข้ามาด้วยอาการช็อคจะมีอัตราตายถึง 80—100 เปอร์เซ็นต์ ไม่ว่าผู้ป่วยจะรักษาโดยวิธี ใดและในโรงพยาบาลใดก็ตาม ที่สำคัญกว่านั้นก็คือผู้ป่วยที่ป่วยเป็นโรคนี้จะตายก่อนถึงโรงพยาบาลในราว 2/3 ของผู้ป่วยทั้งหมด จะมาตายในโรงพยาบาลเพียงแค่ 1/3 เท่านั้น เพราะฉะนั้น การรู้ตัวและรีบมารับการรักษาในโรงพยาบาลแต่เนิ่น ๆ ก็อาจช่วยชีวิตผู้ป่วยไว้ได้ จริงอยู่ ผู้ป่วยพวกนี้อาจจะตายทันทีโดยไม่มีอะไรเตือนล่วงหน้าที่เรียกว่าเป็นลมตาย แต่ส่วนมากจะมีอาการเตือนล่วงหน้ามาก่อน เช่น ผู้ป่วยที่เคยเจ็บหน้าอกอยู่จะมีความรู้สึกว่าอาการเจ็บนั้นถี่ขึ้น และเป็นเวลานานขึ้น เพราะปกติผู้ป่วยหลอดเลือดหัวใจตีบธรรมดาจะเจ็บหน้าอกอยู่แค่ 2—3 นาทีเท่านั้น พอนั่งพักหรืออมยาพวกไนโตรกลีเซอรีนก็มักจะหายไป พวกนี้จะเจ็บอยู่นาน ๆ ส่วนมากมักจะเกิน 15 นาที การเจ็บก็จะมากกว่าปกติเจ็บจนมีอาการหน้าซีดเหงื่อออก มือเท้าเย็น หรือรู้สึกจะเป็นลม อ่อนเพลีย แต่บางรายก็มีอาการเป็นลมทันทีโดยไม่เจ็บหน้าอก ผู้ป่วยที่ป่วยเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบถ้ามีอาการดังกล่าวและสงสัยว่าหลอดเลือดโคโรนารีย์จะอุดตัน รีบไปโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุดโดยเร็วเพื่อความปลอดภัยของตัวท่านเอง

การผ่าตัดรักษาโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

โดยที่โรคหัวใจขาดเลือดเป็นผลจากการตีบของหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจ ดังนั้นแพทย์จึงพยายามหาวิธีเพิ่มเลือดให้กล้ามเนื้อหัวใจมากขึ้น ทั้งทางด้านการให้ยาขยายหลอดเลือดและการผ่าตัดแก้การตีบการผ่าตัดอาจทำโดยการปลูกหลอดเลือดใหม่เข้าสู่กล้ามเนื้อหัวใจ เช่นวิธีที่เรียกว่า Internal Mammary Implantation หรือการใช้หลอดเลือดจากบริเวณอื่นหรือท่อสังเคราะห์ต่อวงจรผ่านส่วนที่ตีบ เช่น วิธีซึ่งเรียกว่า

By–pass graft ซึ่งมักใช้หลอดเลือดดำจากขามาต่อ การผ่าตัดเหล่านี้แม้จะมีประโยชน์มาก แต่ก็มีข้อจำกัด

วิธีผ่าตัดแบบแรกจะได้ผลมักต้องใช้เวลานาน และหลอดเลือดที่นำมาต่อมักจะตันได้ง่าย จำนวนเลือดที่ไหลมาเลี้ยงหัวใจที่เพิ่มขึ้นก็มักไม่มากนัก การผ่าตัดวิธีหลังก็มีข้อจำกัดโดยจะทำได้เฉพาะในรายที่มีการอุดตันของหลอดเลือด เป็นช่วงสั้น ๆ ไม่ใช่ว่าตีบตลอดทั้งเส้น นอกจากนั้น โรคหลอดเลือดแข็ง มักจะเป็นมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามอายุ หลอดเลือดที่เอามาต่อก็อุดตันได้บ่อยเช่นกัน การตัดสินใจผ่าตัดจึงต้องเลือกผู้ป่วยที่มี พยาธิสภาพของหลอดเลือดที่เหมาะสม

ผู้ป่วยมีอาการเจ็บหน้าอกบ่อย ๆ อาการมักจะดีขึ้นมากหลังการผ่าตัดแต่การผ่าตัดจะไม่ค่อยช่วยให้การทำงานของหัวใจให้ดีขึ้น และยังไม่มีเหตุผลเพียงพอจะสนับสนุนว่าการผ่าตัดจะช่วยป้องกันการเกิดการอุดตันของหลอดเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจให้ลดน้อยลง หรือช่วยป้องกันการเกิดหัวใจหยุดเต้นทันที

หมายเหตุ จากนิตยสารใกล้หมอ
ปีที่ 1 ฉบับที่ 5 เดือนพฤษภาคม 2520

อาหารกับโรคหลอดเลือดแข็ง

น.พ. วิชัย ตันไพจิตร
ร.พ. รามาธิบดี

การได้รับอาหารปริมาณพอเหมาะและถูกสัดส่วน เป็นสิ่งจำเป็นที่สุดสำหรับมนุษย์เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง หากร่างกายได้อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการไม่ถูกต้องก็จะเกิดภาวะทุโภชนาการขึ้น ภาวะนี้อาจเกิดขึ้นจากได้อาหารน้อยไปหรือมากไปก็ได้ ภาวะไขมันในเลือดสูงกว่าปกติ (Hyperlipidemia) เป็นตัวอย่างอันหนึ่งของการได้รับอาหารบางอย่างมากเกินไปและไม่ถูกสัดส่วน ถ้าไม่ได้รับการบำบัดทางโภชนาการที่ถูกต้องก็จะเกิดโรคหลอดเลือดแดงแข็ง (Atherosclerosis) ซึ่งเป็นสาเหตุที่สำคัญของการเป็นโรคหัวใจขาดเลือด (Ischemic heart disease)

โรคหลอดเลือดแดงแข็งคืออะไร

โรคหลอดเลือดแดงแข็ง เป็นภาวะที่หลอดเลือดแดงเสื่อมหน้าที่ โดยขาดลักษณะความอ่อนนุ่มและการยืดหยุ่นตัว ความผิดปกติ เนื่องจากมีการคั่งของไขมันที่ผนังด้านในของหลอดเลือดแดง ส่วนใหญ่ไขมันที่คั่งอยู่นี้ได้แก่โฆเลสเตอรอล (Cholesterol) เมื่อเกิดโรคนี้เลือดจะไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ได้ไม่ดี เปรียบเหมือนท่อน้ำที่สนิมจับเกรอะกรังภายใน น้ำย่อมไหลได้ไม่สะดวก ถ้าการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้เกิดที่หลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงหัวใจก็จะเกิดโรคหัวใจขาดเลือด

ภาวะไขมันในเลือดสูงกว่าปกติกับโรคหัวใจขาดเลือด

ในปัจจุบันนี้เป็นที่ทราบแน่ชัดแล้วว่า ภาวะไขมันในเลือดสูงกว่าปกติมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเกิดโรคหลอดเลือดแดงแข็ง ไขมันที่ก่อให้เกิดพยาธิสภาพที่หลอดเลือด

แดง ได้แก่ โฆเลสเตอรอล (Cholesterol) และไตรกลีเซอไรด์ (Triglycerides) ในสหรัฐอเมริกาผู้ที่มีอายุระหว่าง 30 ถึง 40 ปี ทั้งเพศชายและหญิง ถ้าระดับโฆเลสเตอรอลในเลือดสูงกว่า 260 มิลลิกรัมต่อเลือด 100 มิลลิลิตร (มก. %) อุบัติการของโรคหัวใจขาดเลือดจะสูงกว่าผู้ที่มีโฆเลสเตอรอลน้อยกว่า 220 มก. % ประมาณ 3 ถึง 5 เท่า ในประเทศอื่น ๆ ก็เช่นกัน สำหรับในแง่ไตรกลีเซอไรด์พบว่าผู้ที่มีสารนี้ในเลือดมากกว่า 150 มก. % จะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจขาดเลือดมากกว่าผู้ที่มีระดับไตรกลีเซอไรด์ต่ำกว่า 150 มก. % ยิ่งไปกว่านั้น ถ้าหากผู้ใดมีทั้งโฆเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์สูงในเลือดทั้งสองอย่างรวมกัน อัตราการเป็นโรคหัวใจขาดเลือดจะสูงกว่าผู้ที่มีสารไขมันดังกล่าวสูงเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง

โฆเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์คืออะไร

โฆเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์เป็นสารอินทรีย์จัดอยู่ในจำพวกสารไขมัน โฆเลสเตอรอลในเลือดมีต้นตอมาจากสองทาง คือ

1. ได้จากอาหารที่รับประทานเข้าไป เฉพาะในอาหารที่มีต้นตอมาจากสัตว์ส่วนอาหารที่มีต้นตอจากพืชจะไม่มีโฆเลสเตอรอลอยู่ ปริมาณโฆเลสเตอรอลในอาหารแต่ละชนิดมีมากน้อยแตกต่างกัน

2. ได้จากการสังเคราะห์ภายในร่างกาย อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายสามารถสร้างโฆเลสเตอรอลจากสารเคมีอย่างหนึ่งซึ่งได้มาจากการสลายตัวของคาร์โบฮัยเดรท โปรตีน หรือกรดไขมัน (Fatty Acid) อวัยวะสำคัญที่ทำการสังเคราะห์โฆเลสเตอรอลได้แก่ ตับและลำไส้

ส่วนใหญ่ของไขมันที่รับประทานกันอยู่ทุกวันนี้ คือไตรกลีเซอไรด์ ไตรกลีเซอไรด์ในเลือดนี้มีต้นตอมาจากสองทาง คือ จากอาหารที่รับประทานเข้าไป และจากการสังเคราะห์ภายในร่างกายที่ตับ ตัวอย่างของอาหารที่มีไตรกลีเซอไรด์อยู่เกือบร้อยเปอร์เซ็นต์ก็คือ พวกไขมันและน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหาร อาหารส่วนที่เป็นเนื้อสัตว์โดยไม่เห็นมีมันติดก็ยังมีไตรกลีเซอไรด์แทรกอยู่ แต่เป็นจำนวนน้อยเช่น 5 เปอร์เซ็นต์เป็นต้น

การตรวจระดับไขมันในเลือดมีประโยชน์หรือไม่

การตรวจระดับไขมันในเลือดมีประโยชน์อย่างมาก เพราะเป็นวิธีเดียวที่สามารถให้การวินิจฉัยที่แน่นอนว่า ผู้นั้นมีไขมันในเลือดสูงหรือไม่ ในประเทศที่มีโรคหัวใจขาดเลือดเป็นปัญหาสาธารณสุขของประเทศ ได้มีการเสนอแนะว่าประชาชนทุกคนควรได้รับการเจาะเลือดตรวจหาระดับโฆเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ บุคคลใดก็ตามที่มีอายุต่ำกว่า 55 ปี และมีระดับโฆเลสเตอรอลมากกว่า 220 มก. % หรือไตรกลีเซอไรด์มากกว่า 150 มก. % ให้ถือว่าเป็นสัญญาณอันตรายของโรคหลอดเลือดแดงแข็ง ผู้นั้นควรได้รับการค้นหาสาเหตุและแก้ไขให้ระดับโฆเลสเตอรอลหรือไตรกลีเซอไรด์ต่ำกว่าค่าที่กล่าวแล้ว

สิ่งสำคัญข้อหนึ่งในการแปลผลระดับไขมันที่ตรวจได้คือ ต้องแน่ใจว่าผู้ถูกเจาะเลือดได้ปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง กล่าวคือต้องงดอาหารและเครื่องดื่มทุกชนิดรวมทั้งแอลกอฮอล์ประมาณ 12 ชั่วโมงก่อนเจาะเลือด และหากรับประทานยาชนิดใดอยู่บ้างก็ควรแจ้งให้แพทย์ทราบด้วย ผู้ถูกเจาะไม่ควรวิตกกังวลกับปริมาณเลือดที่จะถูกเจาะเพราะจำนวนเลือดที่ใช้ในการตรวจหาไขมันนั้นน้อยมาก

การป้องกันและการบำบัดภาวะไขมันสูงในเลือด

สาเหตุที่ทำให้โฆเลสเตอรอลหรือไตรกลีเซอไรด์สูงในเลือดมีหลายประการเช่น ความผิดปกติทางกรรมพันธุ์หรือโรคบางอย่างเช่น โรคเบาหวาน โรคต่อมทัยรอยด์ทำงานน้อยกว่าปกติเป็นต้น ซึ่งมีผลกระทบกระเทือนต่อการครองธาตุ (Metabolism) ของไขมันภายในร่างกาย อย่างไรก็ตาม สาเหตุที่พบบ่อยที่สุดที่ทำให้ระดับไขมันสูงในเลือดนั้นเป็นผลมาจากปัจจัยทางโภชนาการ การรับประทานอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสมจะสามารถป้องกันไม่ให้ระดับไขมันในเลือดสูงกว่าปกติ ซึ่งย่อมมีส่วนทำให้ร่างกายไม่เกิดโรคหลอดเลือดแดงแข็งก่อนวัย สำหรับผู้ที่มีไขมันสูงในเลือดอยู่แล้วหลักสำคัญในการรักษาผู้ป่วยอยู่ที่การให้โภชนาบำบัดที่ถูกต้องคือให้ผู้ป่วยรับประทาน

อาหารที่มีคุณค่าในการลดระดับไขมัน ผู้ป่วยจำนวนมากที่ปฏิบัติตนโดยรับประทานอาหารที่ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอระดับไขมันในเลือดที่สูงอยู่จะกลับคืนสู่ปกติได้โดยไม่ต้องใช้ยาลดระดับไขมันใด ๆ

ก. ภาวะโฆเลสเตอรอลสูงในเลือด แนวปฏิบัติในการป้องกันหรือบำบัดภาวะนี้ทางด้านโภชนาการประกอบด้วยหลัก 3 ประการ คือ

1. จำกัดจำนวนไขมันที่รับประทาน อาหารที่ให้พลังงานหรือแคลอรี่นั้นได้แก่ โปรตีน คาร์โบฮัยเดรท และไขมัน โปรตีนหนึ่งกรัมให้ 4 แคลอรี่ คาร์โบฮัยเดรทหนึ่งกรัมให้ 4 แคลอรี่และไขมันหนึ่งกรัมให้ 9 แคลอรี่

โรคหัวใจขาดเลือดมักพบในประชากรที่รับประทานไขมันมาก ดังนั้นไม่ควรรับประทานไขมันให้เกิน 35% ของแคลอรี่ทั้งหมดที่ควรได้รับในแต่ละวัน การควบคุมปริมาณไขมันที่รับประมาณนี้มีประโยชน์หลายอย่างคือ หลีกเลี่ยงไม่ให้ระดับไขมันในเลือดสูงอย่างมากมายภายหลังแต่ละมื้ออาหารประการหนึ่ง มีผลต่อการควบคุมน้ำหนักตัวประการหนึ่ง อาหารหลายชนิดที่มีไขมันมากมักมีโฆเลสเตอรอลสูงเป็นเงาตามตัวไปด้วย และอาหารไขมันมากยังส่งเสริมให้การดูดซึมของโฆเลสเตอรอลเพิ่มขึ้นด้วยอีกประการหนึ่ง

2. จำกัดปริมาณไขมันอิ่มตัว (Saturated Fat) ที่รับประทานและเพิ่มการรับประทานไขมันไม่อิ่มตัวที่มีฤทธิ์ลดระดับโฆเลสเตอรอลในเลือด (Polyunsaturated Fat) ส่วนใหญ่ไขมันที่รับประทานในชีวิตประจำวันคือไตรกลีเซอไรด์ ไขมันจากสัตว์ เช่น หมู มันวัว ประกอบด้วยกรดไขมันอิ่มตัวเป็นส่วนใหญ่ และกรดไขมันอิ่มตัวหลายชนิดในไขมันสัตว์ทำให้ระดับโฆเลสเตอรอลในเลือดเพิ่มขึ้นได้ในทางตรงกันข้ามน้ำมันพืชหลายชนิดมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวอยู่ชนิดหนึ่งเรียกว่ากรดไลโนเลอิค (Linoleic acid) ซึ่งมีฤทธิ์ลดระดับโฆเลสเตอรอลสูงในเลือดได้ กรดไลโนเลอิคนี้

ร่างกายสังเคราะห์เองไม่ได้ ต้องได้จากอาหารที่มีสารนี้เท่านั้น *หลักสำคัญที่สุดในการลดระดับโฆเลสเตอรอลในเลือดขึ้นกับปริมาณกรดไลโนเลอิคที่รับประทาน*

ในชีวิตประจำวันไม่ควรรับประทานไขมันอิ่มตัวเกิน 10% ของแคลอรี่ทั้งหมด ถ้ารับประทานไขมันทั้งหมด 35% ของแคลอรี่ ในทางปฏิบัติทำได้โดยเลิกรับประทานอาหารประเภทมันจัดที่มีต้นตอจากสัตว์ ที่สำคัญ คือ มันหมู อาหารอีกอย่างหนึ่งที่ควรรับประทานแต่พอเหมาะคือ กะทิ เพราะเป็นต้นตอของไขมันอิ่มตัวด้วย ในขณะเดียวกันก็ต้องรับประทานน้ำมันพืชให้มากขึ้นอย่างสม่ำเสมอ

น้ำมันพืชที่ได้มาตรฐานคือ น้ำมันที่มีกรดไลโนเลอิคเป็นส่วนประกอบมากกว่า 50% ซึ่งได้แก่น้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน และน้ำมันดอกคำฝอย ส่วนน้ำมันรำข้าว และน้ำมันถั่วลิสง มีกรดไลโนเลอิค 30—35% ซึ่งถ้านำมาใช้ปรุงอาหารก็ต้องใช้ปริมาณมากกว่าน้ำมันพืชประเภทแรก ข้อพึงระวังอีกประการหนึ่งคือ น้ำมันมะพร้าว แม้จะเป็นน้ำมันพืช แต่มีกรดไลโมเลอิคเพียง 1% เท่านั้น จึงไม่มีฤทธิ์ลดระดับโฆเลสเตอรอลในเลือดแต่อย่างใด

เนื่องจากน้ำมันพืชแต่ละชนิดมีปริมาณ ของกรดไลโนเลอิคแตกต่างกันและในขณะนี้ได้มีการโฆษณาในเรื่องน้ำมันพืชกันมาก ผู้บริโภคจึงควรสำรวจดูคุณภาพของน้ำมันพืชที่ตนเลือกซื้อมาประกอบอาหาร ว่ามีคุณภาพทางโภชนาการจริงหรือไม่ หลักง่าย ๆ คือ จะดูที่ตราหรือยี่ห้อของน้ำมันอย่างเดียวไม่ได้ต้องสำรวจฉลากที่ปิดไว้ว่าเป็นน้ำมันพืชที่ผลิตจากพืชอะไร ซึ่งโดยมากแล้วมีเขียนไว้เป็นตัวหนังสือเล็ก ๆ ถ้าไม่มีระบุไว้ก็ไม่ควรใช้น้ำมันนั้น น้ำมันพืชที่มีการผสมกันหลายชนิดในขวดเดียวกันยิ่งไม่ควรนำมาใช้

เมื่อซื้อน้ำมันพืชที่ได้มาตรฐานมาแล้ว ก็ต้องนำมารับประทานอย่างสม่ำเสมอ คือต้องรับประทานอาหารที่บ้านถ้าเป็นไปได้ ควรเป็นทั้งมื้อเช้าและมื้อเย็น และทุกครั้งที่รับประทานควรมีอาหารที่ใช้น้ำมันพืชเป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหารเช่น

ปลาทอด ผัดผัก เป็นต้น น้ำมันที่ใช้ในการทอดไม่ควรเก็บไว้หลายวัน เพราะในการทอดแต่ละครั้งความร้อนที่ใช้ร่วมกับอ๊อกซิเจนในอากาศมีส่วนทำลายสมบัติทางเคมีของกรดไลโนเลอิคลงได้ ผู้ที่ไม่เคยใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหารเลย เมื่อใช้ในระยะแรกอาจรู้สึกว่ารสชาติสู้น้ำมันหมูไม่ได้ แต่สิ่งเหล่านี้ก็สามารถปรับตัวได้เองในไม่ช้า ถ้าผู้บริโภคมีความตั้งใจและเล็งเห็นความสำคัญในการป้องกันภาวะไขมันสูงในเลือด

3. จำกัดจำนวนโฆเลสเตอรอลที่รับประทานให้น้อยกว่า 300 มิลลิกรัมต่อวัน แม้ว่าการรับประทานน้ำมันพืชที่มีกรดไลโนเลอิคจะเป็นหลักสำคัญในการป้องกันและบำบัดภาวะโฆเลสเตอรอลสูงในเลือดก็ตาม การรับประทานอาหารที่มีโฆเลสเตอรอลมาก ๆ ก็มีผลต่อระดับโฆเลสเตอรอลในเลือดได้ ข้อที่ควรปฏิบัติคือจำกัดปริมาณโฆเลสเตอรอลให้น้อยกว่า 300 มิลลิกรัมต่อวัน อาหารที่มีโฆเลสเตอรอลมากได้แก่ พวกเครื่องในประเภทต่าง ๆ เช่น ตับ ตับอ่อน หรือไต 100 กรัม มีโฆเลสเตอรอลประมาณ 400 — 700 มก., สมอง 100 กรัม มีโฆเลสเตอรอลมากกว่า 2,000 มก., ใน 100 กรัมของไข่แดง มีโฆเลสเตอรอลอยู่ 1,500 มก. ส่วนไข่ขาวไม่มีโฆเลสเตอรอลอยู่ ถ้าคิดเป็นไข่ทั้งไข่แดงและไข่ขาวหนัก 100 กรัม (ประมาณ 2 ฟอง) จะมีโฆเลสเตอรอลอยู่ 500 มก. ส่วนพวกเนื้อสัตว์ประเภทต่าง ๆ หนัก 100 กรัม จะมีโฆเลสเตอรอลประมาณ 100 มก.

ในทางปฏิบัติควรหลีกเลี่ยงการรับประทานเครื่องในสัตว์ทุกวัน โดยเฉพาะสมอง หนังเป็ด หนังไก่ สำหรับไข่ มีคนจำนวนไม่น้อยโดยเฉพาะผู้สูงอายุมักงดรับประทานเลย เพราะกลัวเรื่องโฆเลสเตอรอล ความจริงแล้วไข่เป็นสิ่งจำเป็นในอาหารประจำวัน เพราะเป็นแหล่งอาหารที่มีโปรตีนมีคุณภาพดี ไข่หนึ่งฟองหนัก 50 กรัม มีโปรตีนอยู่ 7 กรัม และโฆเลสเตอรอล 250—300 มก. ผู้ที่มีระดับโฆเลสเตอรอลสูงในเลือดยังสามารถรับประทานไข่ทั้งฟองได้โดยอาจรับประทานได้วันเว้นวันครั้งละฟอง และ

รับประทานในรูปของไข่ดาวหรือไข่เจียวทอดน้ำมันพืช เพื่อให้ได้น้ำมันพืชที่ได้มาตรฐานเข้าสู่ร่างกายด้วย

ข. ภาวะไตรกลีเซอไรด์สูงในเลือด แนวปฏิบัติทางโภชนาการในการป้องกันไม่ให้เกิดภาวะไตรกลีเซอไรด์สูงในเลือดหรือบำบัดผู้ที่มีไขมันสูงในเลือดอยู่แล้วประกอบด้วยหลัก 4 ประการ คือ

1. การควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ผู้ที่เป็นโรคอ้วนจะมีระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง ดังนั้นการรับประทานอาหารปริมาณแต่พอเหมาะร่วมกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและทำอย่างสม่ำเสมอ จะมีผลทำให้น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ การควบคุมน้ำหนักตัวนี้อยู่ที่ความตั้งใจ ถ้าไม่มีข้อห้ามเนื่องจากโรคบางโรคแล้ว ทุกคนควรออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอซึ่งอาจทำได้ง่าย ๆ เช่น การเดินการทำกายบริหารท่าต่าง ๆ ซึ่งในระยะหลังนี้ได้รับความสนใจกันมากขึ้น และในขณะนี้กรมพลศึกษาก็ได้จัดรายการฝึกกายบริหารทุกเช้าตรู่เวลา 5.45—6.00 น. ทุกวันทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย

2. รับประทานน้ำตาลให้น้อยลง ผู้ที่รับประทานน้ำตาลทรายมากทำให้ระดับไตรกลีเซอร์ไรด์สูงในเลือด จึงควรลดปริมาณขนมหวาน เครื่องดื่มรสหวานและเวลาปรุงอาหารก็ใช้น้ำตาลทรายให้น้อยลง ผู้ที่เข้าประชุมบ่อย ๆ ก็พึงระวังการดื่มกาแฟ โอเลี้ยง เพราะมีส่วนช่วยเพิ่มระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดได้ นอกจากนี้ผู้ที่สามารถปรับตนเองให้รับประทานของหวานได้น้อยลงก็จะไม่เดือดร้อนกับการขึ้นราคาของน้ำตาลทราย

3. รับประทานน้ำมันพืชที่มีกรดไลโนเลอิค ผู้ที่รับประทานน้ำมันพืชที่มีกรดไลโนเลอิค จะมีระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดต่ำกว่าผู้ที่รับประทานแต่ไขมันอย่างเดียว ดังนั้นการรับประทานน้ำมันพืชจึงมีประโยชน์ต่อทั้งระดับโฆเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือด

4. งดดื่มเหล้า การดื่มเหล้าและยาดองเหล้าเป็นประจำ นอกจากทำลายสุขภาพแล้วยังมีผลทำให้ไตรกลีเซอไรด์สูงในเลือดได้

สัญญาณอันตรายของการเกิดโรคหลอดเลือดแดงแข็ง

นอกจากไขมันสูงในเลือดแล้ว ยังพบว่ามีปัจจัยอีกหลายอย่างที่ถือเป็นสัญญาณอันตรายของการเกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง ที่สำคัญได้แก่

1. การสูบบุหรี่จัด อุบัติการกล้ามเนื้อหัวใจตาย ในผู้ที่สูบบุหรี่สูงกว่าพวกที่ไม่สูบเลยถึง 3 เท่า และการตายจากโรคหัวใจขาดเลือด ในผู้สูบบุหรี่ก็สูงกว่าพวกที่ไม่สูบถึง 5 เท่า อัตราการเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดได้สัดส่วนกับจำนวนบุหรี่ที่สูบด้วย

2. ถ้าขาดการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ การเคลื่อนไหวของร่ายกาย หรือการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ มีอิทธิพลต่อการเป็นโรคหัวใจขาดเลือด อัตราการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดในบุรุษไปรษณีย์น้อยกว่าเสมียนพนักงานไปรษณีย์ หรือพนักงานรับโทรศัพท์ที่ต้องทำงานนั่งโต๊ะตลอดเวลา ในผู้ชายอายุน้อยที่มีระดับโฆเลสเตอรอลในเลือดสูงจากการกินกรดไขมันอิ่มตัวเป็นจำนวนมาก การออกกำลังกายอย่างหนักและสม่ำเสมอ จะลดระดับโฆเลสเตอรอลลงได้ ชนเผ่ามาไซในอัฟริกาตะวันออกเป็นโรคหัวใจขาดเลือดกันน้อยมาก แม้ว่าชนเผ่านี้จะกินไขมันสัตว์มาก ทั้งนี้คงเนื่องจากพวกมาไซเป็นนักล่าสัตว์ มีการออกกำลังกายเป็นประจำ นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำยังช่วยรักษาน้ำหนักตัว และช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์

3. ความตึงเครียดในจิตใจ ความตึงเครียดทางจิตใจมีส่วนก่อให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือด เป็นที่ยอมรับกันว่าปัจจัยข้อนี้ทำให้โรคหัวใจขาดเลือดที่เป็นอยู่ทวีความรุนแรงได้ อดีตประธานาธิบดีไอเซนเฮาว์ เคยเล่าถึงอาการเจ็บหน้าอกที่เกิดขึ้นเนื่องจากถูกตามตัวจากสนามกอล์ฟ ทั้งที่เรื่องที่รายงานทางโทรศัพท์นั้นไม่ใช่เรื่องด่วนแต่ประการใด

4. ความดันโลหิตสูง ชายอายุ 40—59 ปี ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคหัวใจขาดเลือดมากกว่าพวกที่ไม่เป็นถึง 2.6 เท่า ส่วนในหญิงอายุ 40—59 ปีที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคหัวใจขาดเลือดสูงกว่าพวกที่ไม่เป็นถึง 6 เท่า ทั้งนี้เนื่องมาจากความดันโลหิตสูงมีผลทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขยายใหญ่ขึ้น จึงต้องการเลือดมาเลี้ยงหัวใจมากขึ้น

5. โรคเบาหวาน โอกาสเป็นโรคหัวใจขาดเลือดในผู้ป่วยเบาหวานสูงกว่าผู้ที่ไม่เป็นถึง 2 เท่า ผู้ที่มีระดับน้ำตาลกลูโคสสูงในเลือด แม้ว่าไม่มีอาการอื่น ๆ ของโรคเบาหวานก็มีโอกาสเป็นโรคหัวใจขาดเลือดสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้เป็นโรคเบาหวาน

6. โรคอ้วน ผู้ที่เป็นโรคอ้วนมีอัตราตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือดสูงกว่าคนปกติ ถึง 1.5 เท่า นอกจากนี้โรคอ้วนเองยังมีส่วนสัมพันธ์กับการเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และภาวะไขมันสูงในเลือด ซึ่งมีผลเพิ่มการเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจขาดเลือดมากขึ้น

ผลการมีปัจจัยหลายอย่างในผู้ป่วยคนเดียวกัน

ผู้ที่มีปัจจัยหลายอย่างที่ก่อให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือดได้ จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคนี้มากกว่าผู้ที่มีปัจจัยเพียงอย่างเดียว เช่นผู้ที่มีโฆเลสเตอรอลสูงในเลือด หรือความดันโลหิตสูง หรือสูบบุหรี่เพียงอย่างเดียว โอกาสเป็นโรคหัวใจขาดเลือดสูงกว่าคนปกติ 1.5 เท่า ถ้ามีปัจจัยสองอย่าง การเสี่ยงต่อการเป็นโรคสูงขึ้น 3 เท่า และถ้ามีปัจจัย 3 อย่างรวมกันการเป็นโรคสูงขึ้น 8 เท่า

ความสำคัญของโรคหัวใจขาดเลือดในประเทศไทย

แม้ว่าความชุกของโรคหัวใจขาดเลือดจะมีมากในประเทศที่พัฒนาแล้วก็ตาม แต่โรคนี้ก็พบได้ในประชากรของทุกประเทศรวมทั้งประเทศไทย โรคหัวใจขาดเลือดเป็น

กันมากในประชาชนที่อยู่ตามเมืองใหญ่ ๆ ที่มีความเจริญทางวัตถุสำหรับประเทศไทยโรคหัวใจขาดเลือดมีมากขึ้น ดังนั้น ทุกคนจึงควรร่วมมือป้องกันโรคนี้เสียตั้งแต่บัดนี้ ก่อนที่จะปล่อยให้กลายเป็นปัญหาสาธารณสุขของประเทศ และสิ่งที่ทำได้เลยก็คือเริ่มที่ตนเองก่อน โดยปฏิบัติตนตามแนวทางที่กล่าวมาแล้ว ถ้าหากทำได้ก็เท่ากับช่วยตนเองให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจขาดเลือดน้อยลง ซึ่งย่อมส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรง สามารถสร้างสรรค์ความเจริญแก่ครอบครัวและประเทศชาติ และย่อมช่วยลดความสูญเสียทางเศรษฐกิจที่ต้องนำเงินมารักษาผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือด

หมายเหตุ : จากนิตยสารใกล้หมอ
ปีที่ 1 ฉบับที่ 5 เดือนพฤษภาคม 2520

บทความเกี่ยวกับ

การสมัครงานและการเรียนต่อต่างประเทศ

- ☐ **การเขียนรีซูเม เพื่อการสมัครงานและเรียนต่อ**
- ☐ **เราควรจะทำอย่างไรดี เมื่อจะเข้ารับการสัมภาษณ์เพื่อเข้าทำงาน**
- ☐ **เล็ก ๆ น้อย ๆ เกี่ยวกับการศึกษาระดับปริญญาตรีในสหรัฐอเมริกา**
- ☐ **วิธีการติดต่อหาโรงเรียนในสหรัฐอเมริกา**

การเขียนรีซูเม
เพื่อ การสมัครงานและเรียนต่อ

อาจารย์จุฑา เทียนไทย
คณะบริหารธุรกิจ

ในเวลาไม่ช้าไม่นานนี้ มหาวิทยาลัยของเราก็จะมีบัณฑิตรุ่นแรกออกไปสู่สายตาโลกภายนอก และก็คงจะออกไปประกอบอาชีพแต่ละอย่างแล้วแต่ความถนัดและความรอบรู้ของแต่ละคน ๆ แต่ในจำนวนนี้คงมีอยู่เป็นจำนวนไม่น้อยที่จะออกไปเป็นพนักงานขององค์การธุรกิจต่าง ๆ ตลอดจนบางคนอาจจะคิดไปทำปริญญาโท ปริญญาเอกต่อไปในต่างประเทศ ฉะนั้นก็คงจะได้พบได้เห็นหรือได้ยินเกี่ยวกับการเขียนรีซูเม เพื่อใช้เป็นเอกสารใบสมัครเข้าทำงาน ๆ หรือเรียนต่อในสถานศึกษาต่าง ซึ่งเรื่องราวที่จะกล่าวถึงวิธีการเขียนรีซูเมนี้ ก็คงจะมีประโยชน์แก่นักศึกษาบ้างไม่มากก็น้อย

การเขียนรีซูเม (RESUME) นั้นเป็นการเขียนข้อความสั้น ๆ เป็นภาษาอังกฤษโดยมีการกำหนดหัวข้อขึ้น เพื่อที่จะได้บรรจุข้อความเกี่ยวข้องกับหัวข้อนั้น ๆ ลงไป เนื้อความสั้น ๆ นี้ เป็นเนื้อความที่เปรียบเสมือนข้อความสรุปโดยย่อ ประโยคที่เขียนขึ้นแต่ละประโยคจะสั้น แต่ได้ใจความหรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ การให้รายละเอียดอย่างสั้น แต่มีใจความสำคัญกระทัดรัด และเหมาะสม การเขียนรีซูเมส่วนมากมักจะนิยมเขียนลงในกระดาษที่ไม่มีเส้นบรรทัด และมักจะใช้การพิมพ์มากกว่าการเขียน แต่อย่างไรก็ดีในเรื่องนี้มิได้เป็นข้อจำกัดตายตัวว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสะดวกและความเหมาะสมเป็นสำคัญ

สำหรับ หัวข้อที่ได้กำหนดขึ้นในการเขียนรีซูเมนั้น มักจะได้แก่หัวข้อที่สำคัญ ๆ ดังนี้ คือ

1. ชื่อ (Name)
2. ที่อยู่ (Address)
3. ข้อมูลส่วนตัว (Personal Data)
4. ประวัติการศึกษา (Education)
5. ประวัติการทำงาน (Employment Record)
6. กิจกรรมพิเศษ (Activities)
7. งานเขียน (Publication)
8. ชื่อบุคคลที่ได้ถูกให้เป็นผู้อ้างอิง (Reference)
9. ฯลฯ

วิธีเขียนรีซูเม

ก่อนอื่นจะต้องตรวจดูความสะอาดเรียบร้อยของกระดาษ ที่จะใช้เขียนหรือใช้พิมพ์ โดยไม่ควรให้กระดาษสกปรก หรือมีรอยยับยู่ยี่เกิดขึ้น ทั้งนี้ เพราะสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านี้อาจทำให้ผู้พิจารณาใบสมัครมองผู้เขียนรีซูเมในแง่ที่ไม่ดีไปก็ได้ คราวนี้ก็มาถึงการเขียนรีซูเมโดยละเอียด โดยจะเริ่มจากหัวข้อแรก ซึ่งมักจะได้แก่ ชื่อของผู้เขียนรีซูเม การเขียนชื่อนั้น ควรเขียนนามสกุลขึ้น ก่อนและติดตามด้วยชื่อ อาทิ ชื่อนายสมบูรณ์ มานะสุข ก็เขียนเป็น

Name :

Mr. Manasook, Somboon

สำหรับหัวข้อที่สอง ซึ่งได้แก่หัวข้อเกี่ยวกับที่อยู่ของเจ้าของรีซูเม (Address) ในเรื่องที่อยู่นี้ขอให้ใส่ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ในปัจจุบันลงไป โดยควรเขียนอย่างละเอียด อาทิ อยู่บ้านเลขที่ 52/20 สุขุมวิท 101 กรุงเทพ ฯ ก็ต้องเขียนดังนี้ คือ

Address

52/20 Sukumvit 101, Bangkok, Thailand

หัวข้อที่สาม เป็นหัวข้อที่ให้รายละเอียดเกี่ยวกับรายละเอียดส่วนตัว (Personal Data) อาทิ เช่น อายุ (Age) ความสูง (Height) น้ำหนัก (Weight) เชื้อชาติ (Nationality) วันเกิด (Date of Birth) สถานภาพการสมรส (Maritus Status) ตัวอย่างเช่น อายุ 26 ปี ความสูง 5 ฟุต 4 นิ้ว น้ำหนัก 132 ปอนด์ วันเกิด 13 เมษายน 2492 เชื้อชาติไทย ยังเป็นโสด ก็จะเขียนออกมาเป็นดังนี้

Age : 25	Date of Birth:	April 13, 1949.
Height : 5″, 4″	Nationality :	Thai
Weight. 132 lbs	Maritus status :	Single

หัวข้อที่สี่ เกี่ยวกับประวัติการศึกษา (Education) นั้นมักจะต้องเริ่มต้นให้รายละเอียดเกี่ยวกับสถานศึกษาที่อยู่ครั้งสุดท้ายเรื่อยลงไปจนกระทั่งสถานศึกษาที่ได้ผ่านมานานแล้ว โดยควรจะเขียนบอกระยะเวลาที่ศึกษาในสถานศึกษาแต่ละแห่ง ๆ มาด้วย เริ่มตั้งแต่ปีที่เข้าจนถึงปีที่ออก นอกจากนี้หากได้รับประกาศนียบัตร หรือจบการศึกษาสูงสุดในแต่ละแห่ง ๆ ก็ควรจะบอกวุฒิที่ได้รับด้วย อาทิ จบปริญญาตรี จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง แต่ก่อนที่จะเข้ามหาวิทยาลัยรามคำแหง ได้จบการศึกษามาจากเตรียมอุดมศึกษา . . . ก็จะต้องเขียนดังนี้ คือ

Education :

Ramkhamhaeng University

Huamark, Bangkok, Thailand

From : 1972—1975

Degree. B.A. in Marketing

G.P.A. : 2.7

Triam Udom Suksa School

From . . . .

Degree . . . .

สำหรับหัวข้อที่ห้า ประวัติการทำงาน (Employment Record) นั้น หมายถึงการทำงานที่ได้รับค่าจ้างตอบแทน ซึ่งอาจได้แก่งานประจำเต็มเวลา (Full Time Job) หรืองานทำนอกเวลาก็ได้ (Part Time Job) ในเรื่องนี้เช่นเดียวกัน ควรเริ่มต้นด้วยงานที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบัน (ถ้ายังไม่ได้ลาออก) หรืองานที่ทำครั้งสุดท้ายเรื่อยลงไปตามลำดับ โดยจะต้องบอกชื่อบริษัท ที่อยู่ ตำแหน่งงานที่ได้รับ วันที่เข้าและวันที่ออกจากงาน ตัวอย่างเช่น ปัจจุบันรับราชการอยู่ในมหาวิทยาลัยรามคำแหง ในตำแหน่งอาจารย์ติว โดยเข้ารับราชการเมื่อเดือนมีนาคม 2518 ก็จะต้องเขียนดังนี้ คือ

Name of Employer: Ramkhamhaeng University

Address: Huamark, Bangkok, Thailand

Title: Tutor

Date: March 1975-Present

Name of Employer: . .

Address:

Title:

Date:

หัวข้อที่หก กิจกรรมพิเศษ (Activities) ซึ่งได้แก่ การเป็นสมาชิก ประธาน รองประธาน กรรมการ ของชุมนุมใด หรือของชมรมใด ก็ให้ใส่ลงไปโดยละเอียด เพราะหัวข้อเหล่านี้มีประโยชน์เช่นกันสำหรับบางบริษัท เพราะต้องการดูว่าการอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ของผู้สมัครเป็นเช่นใด มีลักษณะความเป็นผู้นำหรือไม่ ฯลฯ

หัวข้อที่เจ็ด งานเขียน (Publication) หากได้เขียนหนังสือ หรือเขียนบทความที่ได้ตีพิมพ์ต่อสาธารณะแล้ว ก็ควรจะเขียนไปด้วยเช่นกัน โดยจะต้องบอกถึงชื่องานเขียน ปีที่พิมพ์ สถานที่พิมพ์ ฯลฯ ลงไปอย่างละเอียด

หัวข้อที่แปด เป็นหัวข้อเกี่ยวกับบุคคลที่ใช้เป็นผู้อ้างอิง (Reference) ซึ่งสามารถให้รายละเอียดเกี่ยวกับเจ้าของรีซูเมได้ ซึ่งสิ่งนี้นับว่าจำเป็นมาก เพราะบริษัทบางแห่งอาจต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติมของผู้สมัคร ก็จะสอบถามมายังผู้อ้างอิงเหล่านี้ อย่างไรก็ดี ผู้เขียน รีซูเมควรได้ตกลง หรือขออนุญาตผู้ที่จะนำมาใช้อ้างอิงเสียก่อน ซึ่งนับว่าเป็นมารยาทอันดี ส่วนใหญ่ผู้อ้างอิงนั้นมักจะได้แก่บุคคลที่มีความใกล้ชิดคุ้นเคยกับเจ้าของรีซูเมเป็นอย่างดี ซึ่งมักจะได้แก่ ครู อาจารย์ หรือผู้บังคับบัญชาเป็นต้น ในการนี้จะต้องลงสถานที่อยู่ของผู้อ้างอิงอย่างละเอียด เพื่อที่บริษัทที่รับสมัครพนักงานจะสามารถติดต่อ หาข่าวสารเกี่ยวกับเจ้าของรีซูเมได้

หัวข้อที่เก้า เป็นหัวข้ออื่น ๆ ซึ่งอาจจะได้แก่ สถานภาพการรับราชการทหาร (Military Status) ทั้งนี้ เพราะบริษัทบางแห่งต้องการที่จะรับเฉพาะผู้ที่ผ่านการเกณฑ์ทหารมาเรียบร้อยแล้ว ก็ให้ใส่รายละเอียดถึงวันที่เข้ารับราชการ และวันที่ออกจากราชการลงไปด้วย

ทั้งหมดนี้เป็นเพียงหัวข้อที่ควรจะนำมาเขียนเป็นรีซูเม ในการสมัครงานหรือติดต่อหาสถานศึกษาในต่างประเทศ อย่างไรก็ดี ขอให้ระลึกไว้เสมอว่า ความสะอาด ความชัดเจน และรายละเอียดเป็นสิ่งที่พึงสังวรเป็นอย่างยิ่ง ก็เป็นอันว่าได้จบเรื่องการเขียนรีซูเมแต่เพียงเท่านี้

ตัวอย่างรีซูเมที่สมบูรณ์

Resume

Name :

Address :

Personal Data :

Age................................ Date of Birth.......................................

Height............................ Nationality..

Weight...........................

Education :

Name...

From...

Degree...

G.P.A...

Employment Record :

Name of Employer..

Address...

Title...

Date..

Activities :

....

....

Publication :

....

....

Reference :

Name...

Address..

บทความนี้เคยตีพิมพ์ในข่าวรามคำแหง
ปีที่ 5 ฉบับที่ 28
15 พฤศจิกายน 2518

เราควรจะทำอย่างไรดี
เมื่อจะเข้ารับการสัมภาษณ์เพื่อเข้าทำงาน

อาจารย์จุฑา เทียนไทย
คณะบริหารธุรกิจ

วันนี้จะขอคุยในเรื่องที่เกี่ยวกับการสัมภาษณ์เพื่อเข้าทำงาน ซึ่งอันที่จริงแล้วเราท่านที่ต้องการจะทำงาน จะต้องพบกับกรณีเช่นนี้อย่างแน่นอน ดังนั้นจึงไม่เป็นการเสียหายที่จะเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อม เพราะสิ่งนี้นั่นแหละที่เป็นด่านแรกที่เราต้องเผชิญ หากผ่านพ้นไปด้วยดีอนาคตของเราจะแจ่มใสยิ่งขึ้น

การสัมภาษณ์เพื่อเข้าทำงานก็คือ การที่บุคคลทั้ง 2 ฝ่าย คือฝ่ายที่จะว่าจ้างกับฝ่ายที่ต้องการทำงานมาพบปะพูดจา สอบถามความรู้ ความคิดเห็น และความรู้สึก (ซึ่งจะเป็นความรู้สึกของผู้ถูกสัมภาษณ์เสียเป็นส่วนใหญ่) ฉะนั้นในเรื่องที่จะทำให้การพูดคุยมีสาระสำคัญ และเป็นประโยชน์ แก่ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์ ผู้เข้าสัมภาษณ์จึงควรมีการเตรียมตัวดังนี้ คือ

1. การเตรียมตัวให้รายละเอียดต่าง ๆ

โดยทั่ว ๆ ไปรายละเอียดที่จะถูกนำมาถาม มักจะได้แก่รายละเอียดที่ผู้สัมภาษณ์ต้องการจะทราบถึงความรับผิดชอบต่องาน ความสามารถในการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ความสามารถพิเศษ และความซื่อสัตย์ในเรื่องเหล่านี้ ทางที่ดีที่สุดก่อนเข้ารับการสัมภาษณ์ เราควรที่จะต้องอ่านใบสมัครที่ได้กรอกไปแล้วครั้งหนึ่งและลองจัดอันดับรายละเอียดต่าง ๆ เพื่อการตอบในเวลาเข้าสัมภาษณ์ ทั้งนี้ควรลองตอบและซักซ้อมเหตุผลของการตอบให้คล่อง เพราะการตอบตะกุกตะกักในเวลาสัมภาษณ์อาจทำให้เสียภาพพจน์ของเราได้ การตอบอย่างคล่องแคล่ว และมั่นใจ

จะช่วยให้เราได้เปรียบ แต่ก็ไม่ใช่คล่องเสียจนทำให้ผู้สัมภาษณ์เกิดความไม่ไว้วางใจ ดังนั้นการตอบแม้ว่าจะทำอย่างคล่องแคล่ว แต่อากัปกิริยาและท่าทางจะต้องพยายามรักษา ท่าทางให้เหมาะสม นอกจากรายละเอียดส่วนตัวที่จะต้องเตรียมตอบให้ดีแล้ว ในเรื่องเกี่ยวกับตำแหน่งงานที่ท่านสมัคร ท่านก็ควรเตรียมตัวพบกับคำถามที่จะถามว่า เหตุใด ท่านจึงมาสนใจกับงานนี้ ดังนั้นในการที่ท่านจะสมัครเข้ารับหน้าที่หนึ่งหน้าที่ใด ควรที่จะศึกษาและสอบถามจากผู้รู้เกี่ยวกับงานนั้น ๆ ว่ามีลักษณะงานเช่นใด เพราะการรู้ลักษณะของงานมาก่อน จะทำให้ผู้สัมภาษณ์เกิดความประทับใจ ในเวลาที่สัมภาษณ์ท่านไม่จำเป็นจะต้องเป็นผู้ตอบเสมอ ท่านอาจจะถามผู้สัมภาษณ์บ้างก็ได้ แต่การถามของท่านควรอยู่ในขอบเขต เพราะเวลานั้นคุณต้องระลึกไว้เสมอว่า เราควรเป็นผู้ให้รายละเอียดแก่เขาเพื่อการพิจารณา ดังนั้นการให้รายละเอียดมากที่สุดจึงเป็นสิ่งที่ควรจะกระทำ ในกรณีที่ท่านเคยทำงานที่อื่นมาแล้ว คำถามที่พบอยู่เสมอก็คือ ทำไมถึงมาจากที่เดิมเพราะเหตุใด เมื่อพบกับคำถามในลักษณะเช่นนี้ ทางที่ดีที่สุดก็คือ การละเว้นการวิจารณ์ถึงความไม่ดีงามของที่เดิม แต่ควรตอบไปในลักษณะที่ต้องการความก้าวหน้าในชีวิต หรืองานนั้นไม่ตรงกับความสามารถของตน การที่กล่าวตำหนิติเตียน ที่เดิมที่เคยทำงานมาก่อนนั้น ผู้สัมภาษณ์จะบังเกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อเรา เพราะเขาอาจเห็นว่าเราไม่มีความซื่อสัตย์พอ หรืออาจกลัวว่าหากจ้างคนเช่นนี้ไว้ วันหนึ่งบริษัทของเขาอาจถูกนำไปวิจารณ์เสีย ๆ หาย ๆ ได้ดังนั้นจึงไม่ควรจะจ้างไว้

2. การเตรียมตัวในเรื่องการแต่งกาย และอากัปกิริยาทั่วไป

ในเรื่องของการแต่งกายในเวลาเข้ารับการสัมภาษณ์ ควรละเว้นการแต่งกายในลักษณะ "ฉันมากับแฟชั่น" ไม่ควรแต่งสีฉูดฉาดจนเกินไป ผมเผ้าก็ควรจะต้องตัดให้เรียบร้อยลงบ้างเพราะการสัมภาษณ์นั้นมิใช่เขาจะดูเฉพาะรายละเอียด และคุณวุฒิอย่างเดียว แต่การแต่งกายเป็นส่วนหนึ่งที่จะต้องถูกเพ่งเล็ง เท่าที่ผู้เขียนทราบมีสายการบินสายหนึ่ง เวลาที่จะเข้าสอบข้อเขียนเขาจะต้องตรวจถึงการแต่งกายเสีย

ก่อน หากไม่เรียบร้อยก็จะถูกตัดออกไปทันที แม้ว่าคนผู้นั้นจะได้รับสิทธิในการเข้าสอบข้อเขียน แต่นั่นแหละผลที่ออกมา คือไม่มีชื่อของคนนั้นแน่นอน

สำหรับเรื่องการรักษาอากัปกิริยาเป็นอีกสิ่งหนึ่ง ที่ควรระวังอย่างยิ่ง ก่อนที่ท่านจะเดินเข้าประตูเพื่อรับการสัมภาษณ์จะต้องเคาะประตูเสมอ แม้ว่าประตูนั้นจะเปิดแล้วก็ตาม หากจะเข้าห้องสัมภาษณ์ ควรดับบุหรี่ (หากกำลังสูบอยู่) เมื่อเข้าไปถึงควรทักทายผู้สัมภาษณ์พร้อมกับยกมือไหว้แม้ว่าเขาจะมีอายุอ่อนกว่าเราก็ตามที เพราะเป็นการแสดงความเคารพและให้เกียรติแก่เขา การจะนั่งควรที่จะให้เขาเชิญให้นั่งเสียก่อน เมื่อนั่งแล้วไม่ควรนั่งไขว่ห้าง เว้นเสียแต่ผู้สัมภาษณ์อนุญาตให้นั่งได้ตามสบาย เวลาที่เขาพูดกับท่าน ท่านจะต้องคอยฟัง และคอยตอบให้ดี โดยให้ความสนใจต่อคำถามอย่างเต็มที่ หากท่านยังไม่ทราบถึงตำแหน่งงาน และลักษณะของงาน ก็ควรถามเขาเช่นกัน เมื่อจบการสัมภาษณ์ ท่านควรยืนขึ้นพร้อมทั้งไหว้และกล่าวอย่างสุภาพว่า ท่านจะรอคอยคำตอบจากเขาพร้อมกับขอบคุณที่อุตส่าห์เสียสละเวลามาสัมภาษณ์ท่าน อย่างไรก็ดี ในเวลาเข้าทำการสัมภาษณ์ ท่านจะต้องพยายามระงับอารมณ์ ที่จะแสดงกิริยาที่ไม่ดีออกมา เช่น โมโหที่เขาถามมากเกินไป เพราะเวลาที่ผู้สัมภาษณ์ถามนั้นเขาก็จะต้องถามมากอยู่เอง เพราะเขาก็ต้องการที่จะได้คนที่เหมาะสมที่สุดเข้ามาทำงาน ดังนั้นการที่ยิ้มแย้มอยู่เสมอนับว่า เป็นสิ่งที่พึงกระทำอย่างยิ่ง

เมื่อการสัมภาษณ์ได้เสร็จสิ้นลงแล้ว สิ่งที่ท่านพึงกระทำในขณะนี้ได้แก่การเขียนจดหมายไปขอบคุณ ผู้สัมภาษณ์อีกครั้งหนึ่ง พร้อมกับกล่าวในทำนองที่ท่านกำลังรอคำตัดสินของเขาอยู่เสมอ ก็เป็นอันว่าเสร็จสิ้นในตอนนี้

3. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับแบบอย่างของการสัมภาษณ์

โดยทั่วไปในการสัมภาษณ์คนเข้าทำงานนั้น มีแบบอย่างและวิธีการสัมภาษณ์อยู่หลายชนิด เช่น Patterned Interview, The Nondirective Interview, The Interaction Interview และ Rating Scales.

แต่ในที่นี้จะกล่าวถึงเพียง 3 แบบคือ

1. Patterned Interview
2. The Nondirective Interview
3. The Interaction Interview

สำหรับแบบแรกจะเป็นไปในลักษณะที่ผู้ที่สัมภาษณ์ ได้ตระเตรียมข้อความที่จะถามไว้เรียบร้อยแล้ว และการถามคำถามเช่นนี้ จะถามทุกคนในหัวข้อและคำถามที่เป็นแบบเดียวกันหมด คำตอบในลักษณะของคำถามเช่นนี้ อาจเป็นเพียงตอบว่า "ใช่ หรือ ไม่ใช่" เท่านั้น แบบที่สอง The Nondirective Interview การถามผู้สัมภาษณ์จะถามนำเท่านั้น โดยปล่อยให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ตอบอย่างเต็มที่ การถามคำถามในแต่ละรายจะไม่เหมือนกันทุกคนแต่การถามเป็นเสมือนสิ่งที่ช่วยให้การสนทนาดำเนินต่อไปได้เท่านั้นเอง สำหรับวิธีที่สามเป็นแบบ The Interaction Interview ในกรณีนี้ผู้ถามจะยกเหตุการณ์สมมุติขึ้นมาเรื่องหนึ่ง และให้คุณคิดหาวิธีการแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นนั้นเอง ควรจะแก้ไขโดยวิธี ใด บางครั้งเขาจะมีนักจิตวิทยาหรือผู้เชี่ยวชาญคอยสังเกตท่วงที ท่าทางและวิเคราะห์พฤติกรรมและการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าของท่าน อย่างไรก็ตาม การเตรียมการสัมภาษณ์ในลักษณะเช่นนี้ มีไม่มาก เพราะเสียค่าใช้จ่ายสูง และเสียเวลามากเช่นกัน

เอาละครับวันนี้ขอจบรายการเสียที หวังว่าข้อเขียนเล็ก ๆ น้อย ๆ นี้คงจะเป็นประโยชน์กับท่านบ้าง

บทความนี้เคยตีพิมพ์ในข่าวรามคำแหง
ปีที่ 6 ฉบับที่ 45
12 มีนาคม 2520

"เล็ก ๆ น้อย ๆ เกี่ยวกับการศึกษาระดับปริญญาตรี ในสหรัฐอเมริกา"

อาจารย์จุฑา เทียนไทย
คณะบริหารธุรกิจ

บทความที่ท่านกำลังอ่านอยู่นี้ เป็นประสบการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ผู้เขียนได้ประสบมากับตัวเอง ซึ่งคิดว่าอาจจะเป็นประโยชน์สำหรับ ผู้ที่คิดจะไปศึกษาต่อต่างประเทศ โดยเฉพาะประเทศสหรัฐอเมริกา แต่อย่างไรก็ตาม ผู้เขียนขอให้ท่านอย่ายึดถือเหตุการณ์ ที่ผู้เขียนจะเล่าต่อไปนี้ จะเกิดกับทุกคนไป ขอให้ท่านคิดเสียว่าเป็นเรื่องเล่าสู่กันฟังจะดีกว่า

เรื่องแรกที่ผู้เขียนคิดว่าผู้ที่จะเดินทางไปศึกษาต่อ ระดับปริญญาตรี ณ สหรัฐอเมริกา จะต้องคำนึงถึงก็คือ ปัญหาในการเลือกสถานศึกษา ฉะนั้นผู้เขียนคิดว่าอยากจะขออธิบายสั้น ๆ ถึงสถานศึกษาระดับนี้เสียก่อน ระดับปริญญาตรี หรือที่เรียกว่า Undergraduate level นี้โดยทั่ว ๆ ไปแล้วมีหลักสูตรในการเรียนประมาณ 4 ปี หรืออาจจะน้อยกว่านั้น หากท่านเรียนภาคฤดูร้อน (Summer) ควบคู่ไปด้วย สถานศึกษามีให้เลือกมากมาย มีทั้งของเอกชน และของรัฐ (State) เป็นวิทยาลัย (College) บ้าง หรือเป็นมหาวิทยาลัย (University) บ้าง รวมทั้งสถานศึกษาที่เรียกว่า Junior College ซึ่งมีหลักสูตรเพียง 2 ปี จบปีที่ 2 แล้วได้รับอนุปริญญา และยังมีสิทธิสามารถไปเรียนต่อชั้นปีที่ 3 และปีที่ 4 ในโรงเรียนที่มีหลักสูตรปริญญาตรีได้ อย่างไรก็ตาม ก่อนอื่นสิ่งที่ผู้เขียนต้องการจะกล่าวถึงก็คือ ปัญหาที่คนไทยบางคนยังเข้าใจผิดว่า วิทยาลัยนั้นมีศักดิ์ศรีต่ำกว่ามหาวิทยาลัย และคุณวุฒิของนักศึกษาที่จบออกมาก็ต่ำกว่านั้น ผู้เขียนอยากจะบอกแก่ท่านว่าไม่เป็นความจริง เพราะไม่ว่า

นักศึกษาจะจบจากวิทยาลัย หรือจบจากมหาวิทยาลัย ก็มีฐานะเท่ากัน ไม่ได้เป็นไปตามที่บางคนคิด ความจริงแล้วสิทธิของผู้ที่จบจากวิทยาลัย หรือผู้ที่จบจากมหาวิทยาลัยนั้นเท่ากันทุกประการ มิได้ต่ำกว่าหรือต่างกันอย่างหนึ่งอย่างไร หากจะต่างกันบ้างก็จะมีเพียงความใหญ่โตของสถานศึกษา จำนวนนักศึกษา และกระบวนวิชาที่เปิดสอนมากน้อยต่างกันเท่านั้นเอง

ผู้เขียนอยากจะขอแนะนำว่า สำหรับผู้ที่ไม่เคยไปเรียนในสหรัฐอเมริกานั้นควรจะเลือกเข้าศึกษา ณ วิทยาลัย หรือมหาวิทยาลัยที่ไม่ใหญ่โตจนเกินไปนัก หากเป็นไปได้ควรเข้าเรียน ที่ Junior College ก่อนก็จะดีเพราะโรงเรียนเหล่านี้ไม่ใหญ่โตจนเกินไป ทั้งห้องเรียน จำนวนนักเรียนแต่ละชั้นก็ไม่มากมายจนเกินไป และสำหรับประเทศไทยนั้นเมื่อเทียบกันแล้ว ขนาดของชั้นเรียนก็พอ ๆ กับชั้นมัธยมของเรานั่นเอง การเรียนที่ Junior College เปรียบเสมือนฝึกฝนให้ตัวท่านเผชิญกับสิ่งแวดล้อมอันใหม่ และไม่เคยมีประสบการณ์มาเลย โดยเฉพาะความเคยชินทางด้านภาษาอังกฤษ และประโยชน์อีกอันหนึ่งคือ อาจารย์สามารถควบคุมดูแลได้อย่างใกล้ชิด ซึ่งสามารถจะช่วยท่านได้ในเวลาที่ท่านมีปัญหาอย่างหนึ่งอย่างใด เมื่อเปรียบเทียบกับ วิทยาลัย หรือมหาวิทยาลัยแล้วจะเห็นว่า ห้องเรียนแต่ละห้องมีจำนวนนักศึกษาเป็นจำนวนมากมาย การดูแลและความใกล้ชิดของอาจารย์กับนักศึกษาแทบจะไม่มีเลยก็ได้ ผู้เขียนเคยเห็นนักศึกษาไทยหลายท่านที่เริ่มแรกเข้าเรียนที่ Junior College ก่อนแล้วค่อยหาทางขยับขยายไป วิทยาลัย หรือ มหาวิทยาลัย ประสบความสำเร็จอย่างดี อย่างไรก็ตามในการหาโรงเรียนประเภทนี้ ท่านควรจะศึกษาก่อนว่าโรงเรียนเหล่านี้เป็นที่เชื่อถือได้หรือไม่ โดยจากการศึกษาจากรายชื่อของสมาคมต่าง ๆ ที่รับรองสถานศึกษาเหล่านี้ จากวารสารของโรงเรียน และถามผู้ที่รู้ดูก่อนเพราะเคยมีปัญหาที่เกิดขึ้นเสมอ ๆ กล่าวคือ เมื่อเรียนจบได้รับอนุปริญญาแล้ว จะย้ายไปต่อชั้นปีที่ 3 หรือชั้นปีที่ 4 ของวิทยาลัย หรือมหาวิทยาลัยที่อื่นเป็นไปด้วย

ความยากลำบาก ทั้ง ๆ ที่คะแนนของนักศึกษาก็อยู่ในระดับดี ทั้งนี้เป็นเพราะท่านจบจากโรงเรียนที่ไม่มีสมาคมที่มีชื่อเสียงรับรองหลักสูตร ทางที่ดีท่านควรเลือกเรียน Junior College ที่รัฐเป็นเจ้าของกิจการจะดีกว่า เพราะอย่างน้อย ท่านก็เบาใจได้ว่าท่านสามารถเข้าวิทยาลัย หรือมหาวิทยาลัยของรัฐต่อได้เลยที่เดียว อนึ่ง ในการเลือกวิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัยนั้นท่านควรจะเลือกวิทยาลัย หรือมหาวิทยาลัย ที่เป็นของรัฐหรือโรงเรียนที่ ก.พ. รับรอง ทั้งนี้เพราะเวลาท่านสำเร็จการศึกษากลับมาแล้ว ท่านก็จะไม่เกิดปัญหาในการเทียบอัตราเงินเดือน เพราะวิทยาลัยเอกชนบางแห่งเมื่อจบมาแล้วทาง ก.พ. ไม่รับรอง หรือเทียบอัตราเงินเดือนให้ต่ำกว่านักศึกษาผู้อื่นที่จบจากสหรัฐอเมริกาเหมือนกัน ทางที่ดีก่อนไปศึกษาต่อท่านควรจะขอทราบรายชื่อโรงเรียน ที่ทาง ก.พ. รับรองเอาติดไม้ติดมือไปก็จะเป็นประโยชน์ แก่ท่านในโอกาสข้างหน้า (หากท่านคิดว่าจะรับราชการ) หากท่านมีความตั้งใจว่าจะทำงานเอกชนมันก็ไม่เป็นปัญหาแต่อย่างใด เพราะบริษัทเอกชนไม่ค่อยคำนึงถึงเรื่องนี้มากเท่าใดนัก

คราวนี้ลองหันมาดูถึงเรื่องที่อยู่อาศัย โดยทั่ว ๆ ไปแล้วไม่ว่าวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย หรือ Junior College นี้มักจะมีหอพัก (Dormitory) จัดไว้ให้สำหรับนักศึกษา ดังนั้นผู้เขียนคิดว่าหากท่านไม่ขัดข้องเรื่องอาหารฝรั่งมากนัก และคิดว่าจะทนได้ก็ควรจะอยู่หอพัก เพราะที่นี่ท่านจะมีโอกาสฝึกฝนการพูด, การฟัง ภาษาอังกฤษกับเพื่อน ๆ ได้ดีกว่าอยู่บ้านเช่า (Apartment) และเมื่อท่านคิดว่าท่านมีความสามารถแล้วจึงแยกออกไปอยู่บ้านเช่านั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง อนึ่ง ท่านควรจะแยกตัวออกจากคนไทย ถ้าท่านทำได้เพื่อเป็นการฝึกฝนภาษาอังกฤษของท่าน ท่านลองคิดดูก็แล้วกันว่าคุ้มกันหรือที่เสียเงินเสียทองมาเรียนถึงที่นี่ หากไม่ได้อะไรกลับไปเลย ? อย่างไรก็ตาม ผู้เขียนมิได้หมายถึงตัดญาติขาดมิตรกับคนไทยทีเดียว เพราะจะทำให้เป็นที่เกลียดชังแก่เขาเหล่านั้นก็ได้ทางที่ดีพอเหมาะพอควรนั้นแหละดีที่สุด

สำหรับการศึกษานั้นโดยทั่ว ๆ ไปนักศึกษาจะต้องช่วยตัวเองมากที่สุด เพราะทุกสิ่งทุกอย่างตั้งแต่การเลือกวิชาเรียน, จำนวนหน่วยกิตที่เรียน นั้นขึ้นอยู่กับตัว

ของนักศึกษา แต่บางแห่งทางโรงเรียนก็ได้จัดหาอาจารย์ที่ปรึกษาไว้คอยช่วยเหลือนักศึกษาใหม่ ในการแนะนำวิชาต่าง ๆ ตลอดจนจำนวนหน่วยกิตที่นักศึกษาควรจะเรียน หากนักศึกษาต้องตัดสินใจเอง ผู้เขียนคิดว่าเทอมแรก ๆ เราไม่ควรรีบร้อนเกี่ยวกับวิชาที่เรียน เพราะหากแบกภาระเกินกว่าที่ตนเองจะสามารถเรียนได้ก็จะทำให้ลำบากมาก เพราะคะแนนจะออกมาไม่ดีเท่าที่ควร เพราะเรียนมากวิชาเกินไปไม่มีเวลาดูหนังสือที่พอเพียงของแต่ละวิชา เพราะการศึกษาที่นั่นเราต้องอ่านตำราที่ไม่ใช่ภาษาไทย ฉะนั้นความรวดเร็วและความเข้าใจเราอาจจะช้ากว่าคนอื่น และเมื่อเราเรียนมากไปอ่านไม่ทัน เวลาสอบก็จะทำคะแนนไม่ดีเป็นผลร้ายตามมา ผู้เขียนอยากจะขอแนะนำว่าวิธีที่จะช่วยนักศึกษาที่ไปใหม่ ๆ ได้ดีที่สุดก็คือ หมั่นเข้าห้องสมุดอ่านหนังสือให้มากเท่าที่จะมากได้ เพราะแน่นอนเมื่อไปใหม่ ๆ การฟังการบรรยายอาจจะเก็บความไม่ได้หมด ฉะนั้นการศึกษาด้วยตนเองจะช่วยท่านได้มาก

สิ่งที่กล่าวมานี้คิดว่าผู้ที่จะเดินทางไปศึกษาต่อ ระดับปริญญาตรี ณ สหรัฐอเมริกาควรตระเตรียมไว้ก่อน และความสำเร็จจะมาสู่ตัวท่านอย่างแน่นอน

บทความนี้เคยตีพิมพ์ในข่าวรามคำแหง
ปีที่ 1 ฉบับที่ 32
29 เมษายน 2515

วิธีการติดต่อหาโรงเรียนในสหรัฐอเมริกา

อาจารย์จุฑา เทียนไทย
คณะบริหารธุรกิจ

อันที่จริงวิธีการติดต่อหาโรงเรียนเรียนในสหรัฐอเมริกานั้น บางท่านอาจจะมีความรู้ความชำนาญอันดีแล้ว แต่อย่างไรก็ตาม ก็อาจจะมีอีกหลายคนที่คิดจะไปเรียนต่อ แต่ไม่ทราบว่าควรจะเริ่มต้นอย่างไรดี ซึ่งแน่นอนกว่าที่ท่านเหล่านี้จะทราบอย่างละเอียดก็อาจจะต้องเสียเวลาไปไม่น้อย ฉะนั้นบทความนี้ จึงมีจุดประสงค์ที่จะช่วยเป็นแนวทางให้ท่านที่คิดจะไปศึกษาต่อ ทราบถึง วิธีการติดต่อหาโรงเรียนบ้าน ซึ่งผู้เขียนคิดว่าคงจะพอช่วยท่านเหล่านี้ได้บ้าง อย่างน้อยก็คงช่วยให้ไม่ต้องเสียเวลาในการติดต่อมากจนเกินไป

สิ่งแรกก่อนที่ท่านจะเริ่มดำเนินการติดต่อหาโรงเรียน ท่านควรจะทราบถึงจำนวนเงินทุนของตัวท่านเองเสียก่อน เงินทุนดังกล่าวคือ เงินทุนที่ท่านคิดว่าในปีหนึ่งๆ ท่านสามารถหามาได้เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายต่างๆ ตลอดระยะเวลาการศึกษาในสหรัฐอเมริกา ในปัจจุบันค่าใช้จ่ายในการเล่าเรียนในสหรัฐอเมริกาได้ถีบตัวสูงขึ้นกว่า 5—6 ปีก่อนมาก ปัจจุบันค่าใช้จ่ายในการศึกษาระดับปริญญาตรีและโท ในสหรัฐอเมริกาสูงถึงปีละประมาณ \$ 3,200 — \$ 4,000 หรือราว ๆ 64,000.00 — 80,000.00 บาทต่อปี ซึ่งนับว่าเป็นค่าใช้จ่ายที่สูงพอดู อย่างไรก็ตาม ค่าใช้จ่ายดังกล่าวอาจจะถูกกว่า 60,000.00 บาท หรือสูงกว่าก็ได้ ทั้งนี้ต้องแล้วแต่ภูมิภาค หรือรัฐที่สถานศึกษาของท่านตั้งอยู่ เท่าที่ผู้เขียนได้ศึกษามาจากประสบการณ์ส่วนใหญ่ทางมลรัฐภาคใต้ และภาคตะวันตกมักจะถูกกว่าโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในมลรัฐทางเหนือ ๆ ของสหรัฐอเมริกา ค่าใช้จ่าย 60,000.00 — 80,000.00 บาทนี้ รวมกับค่าใช้จ่ายที่เป็นค่าเล่าเรียน ค่าสมุด

หนังสือ ค่าอาหารและที่พัก และค่าใช้จ่ายเล็ก ๆ น้อย ๆ เรียบร้อยแล้ว ส่วนใหญ่ผู้ที่จะไปศึกษาต่อในสหรัฐอเมริกา โดยเฉพาะท่านที่ไปด้วยทุนส่วนตัว มักจะมีปัญหามากเรื่องเงินทุน แต่สำหรับผู้ที่ได้ทุนนั้นมักจะไม่เป็นปัญหาแต่อย่างใด เมื่อพูดมาถึงจุดนี้บางท่านอาจจะมีความสงสัยที่ว่า ทำไมบางคนมีเพียง 20,000.00—30,000.00 บาท ทำไมถึงไปได้และสามารถเรียนจบด้วยเงินทุนดังกล่าว ในกรณีนี้ผู้เขียนใคร่ขอชี้แจงว่า ท่านเหล่านั้นอาจจะไปศึกษา ณ โรงเรียนที่ค่าเล่าเรียนถูกก็ได้ ซึ่งบางครั้งจะเป็นผลร้ายแก่ตัวท่านเหล่านั้นเอง ทั้งนี้ เพราะโรงเรียนในสหรัฐอเมริกามีมากมายหลายระดับ การเลือกไปเรียน ณ โรงเรียนที่คิดว่าค่าเล่าเรียนถูกอย่างเดียวไม่พอ ควรคำนึงว่าโรงเรียนเหล่านั้นได้รับการรับรองวิทยฐานะดีพอหรือไม่ โดยเฉพาะในระยะเวลานี้ ผู้เขียนได้ข่าวว่าทาง ก.พ. (สำนักข้าราชการพลเรือน) ได้ออกกฎใหม่แก่ผู้ที่จบมาจากสถานศึกษาในสหรัฐอเมริกา ผู้ที่จบมาจากโรงเรียนที่ทาง ก.พ. มีรายชื่อรับรองวิทยฐานะอยู่ก็จะตีราคาอัตราเงินเดือนให้ในอัตราปกติ แต่หาก ท่านจบมาจากโรงเรียนที่ทาง ก.พ. ไม่ได้รับรองวิทยฐานะแล้ว ท่านก็จะถูกตีราคาปริญญาบัตรนั้นๆ ต่ำกว่าปกติ สรุปแล้วการเลือกโรงเรียนที่ค่าเล่าเรียนถูกอย่างเดียว เป็นการไม่สมควรอย่างยิ่ง ควรจะดูถึงวิทยฐานะของโรงเรียนนั้น ๆ ด้วย (ในกรณีที่คิดว่าจะกลับมารับราชการ) อีกประการหนึ่งผู้มีเงินทุนจำกัด แต่สามารถเรียนจบได้ ด้วยกำลังเงินดังกล่าวอาจจะมาจากสาเหตุที่ท่านเหล่านั้น หางานทำไปด้วยในเวลาเดียวกัน แต่นั่นแหละ ท่านเหล่านั้นอาจจะต้องคอยหลบเจ้าหน้าที่ Immigration ของสหรัฐอเมริกา ทั้งนี้เพราะทางสหรัฐมีกฎหมายห้ามนักเรียนต่างชาติมาทำงาน เว้นแต่จะได้รับอนุญาตจากทางการเสียก่อน ส่วนใหญ่การอนุญาตให้ทำงานมักจะอนุญาต เฉพาะงานที่ทำนอกเวลาเรียน หรืองานแบบ Part—Time Job หรืองานที่ทำภายในระหว่างปิดภาคฤดูร้อน (Summer Job) เท่านั้น ซึ่งงานเหล่านี้ จำนวนเงินที่จะได้รับเป็นค่าตอบแทนมักจะมีจำนวนไม่มากพอที่จะช่วยท่านได้อย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย

เมื่อท่านได้สำรวจตัวท่านเกี่ยวกับเรื่องเงินทุนที่จะนำไปเป็นค่าใช้จ่ายเรียบร้อยแล้ว เรื่องต่อไปท่านควรกระทำก็คือ การเริ่มต้นหาข่าวสารเรื่องราวเกี่ยวกับสถานศึกษาที่ท่านได้หมายตาเอาไว้

จะหาข่าวสารเกี่ยวกับสถานศึกษาจากที่ใดได้บ้าง ?

โดยทั่วๆไป รายละเอียดเกี่ยวกับสถานศึกษาในสหรัฐอเมริกามักจะมาจาก 4 แหล่งข่าว ดังนี้คือ

1. รายละเอียดที่ได้มาจากการสอบถามผู้ใกล้ชิด

2. รายละเอียดที่ได้มาจากการศึกษาจากหนังสือ แคตตาล็อกของสถานศึกษาหรือโรงเรียนนั้นๆ (College Bulletin + College Cataloque)

3. รายละเอียดที่ได้มาจากการติดต่อสอบถามไปยังสถานศึกษาโดยตรง

4. รายละเอียดที่ได้มาจากการสอบถามผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนี้โดยตรง

อันที่จริงยังมีอีก 1 แหล่งข่าว คือ จากหนังสือที่มีผู้รู้ได้เรียบเรียงขึ้นไว้เป็นเล่ม แต่ในที่นี้ขอพูดเพียง 4 แหล่งดังกล่าวนี้

1. รายละเอียดที่ได้มาจากการสอบถามผู้ใกล้ชิด

ในกรณีนี้หมายความว่า ท่านจะต้องเป็นผู้สอบถามรายละเอียดจากเพื่อนฝูงญาติมิตรสหายของท่านที่เคยไปสหรัฐอเมริกา หรือเคยไปศึกษาในสถานที่นั้นๆมาก่อน คำตอบที่ท่านจะได้รับรายละเอียดมากน้อยขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของเพื่อนของท่าน ตลอดจนการตั้งคำถามของท่านว่าตระเตรียมจะถามอะไรๆไว้พร้อมหรือยัง ในบางครั้งผู้ถูกถามอาจจะให้คำตอบละเอียดยิ่งกว่าที่ท่านจะหาอ่านได้จากแคตตาล็อกของทางโรงเรียนเสียอีก แต่นั่นแหละขออย่าได้เชื่อร้อยเปอร์เซ็นต์โดยเฉพาะเรื่องค่าเล่าเรียนและค่าใช้จ่าย ทั้งนี้ เพราะค่าใช้จ่ายมักจะสูงขึ้นๆทุกๆปี และเป็นเรื่องเฉพาะตัวบุคคลมากกว่า ค่าเล่าเรียนก็เช่นกันมักจะสูงขึ้นโดยเฉพาะในเวลาปัจจุบัน อีกอย่าง

หนึ่งส่วนมากผู้ถูกถามมักจะตอบแบบยกตนจนเกินไป บางทีอาจทำให้ท่านไขว้เขวและเข้าใจผิดได้ ฉะนั้นขอให้ระวังหน่อยครับ แหล่งข่าวอันนี้

2. รายละเอียดที่ได้มาจากการค้นคว้าจากหนังสือของสถานศึกษาต่างๆ (College Bulletins + College Cataloques)

ในกรณีนี้ท่านอาจจะต้องเดินทางไปค้นคว้าหาหนังสือของสถานศึกษาที่ท่านหมายตาไว้ จากห้องสมุดใหญ่ ๆ โดยท่านอาจจะไปถามเจ้าหน้าที่ห้องสมุดถึงแผนกที่มีหนังสือดังกล่าววางไว้ ห้องสมุดดังกล่าวนี้มักจะเป็นห้องสมุดของมหาวิทยาลัย หรือสถาบันที่มีชื่อเสียง เช่น ห้องสมุดของสถาบันพัฒนบริหารศาสตร์ ที่คลองจั่น จัดว่าเป็นตัวอย่างที่ดี ที่ท่านจะสามารถหาแคตตาล็อกของสถานศึกษาเหล่านี้ได้ ณ ที่นี้ท่านจะสามารถค้นหาสิ่งที่ท่านอยากทราบได้ทันที เช่น เกี่ยวกับระบบการเรียนของสถานศึกษานั้น ๆ (Semester หรือ Quarter) ค่าเล่าเรียน การรับเข้าเป็นนักศึกษาจำต้องมีคุณสมบัติอย่างไร ? ค่าครองชีพตลอดจนค่าใช้จ่ายตกปีละเท่าไร ? สิ่งเหล่านี้ท่านพอจะค้นได้จากหนังสือของสถานศึกษาเหล่านี้ จึงนับว่าท่านสามารถที่จะทราบรายละเอียดที่แน่นอนภายในเวลาอันสั้น แต่อย่างไรก็ตาม ก่อนที่ท่านจะหยิบหนังสือดังกล่าว ขอให้เช็คว่าหนังสือดังกล่าวประจำปีอะไร ทั้งนี้ เพราะหากหยิบหนังสือผิด ที่เก่าล้าสมัยแล้วก็จะทำให้รายละเอียดที่ท่านจะได้รับ มีความแน่นอนน้อยลงไปด้วย สำหรับข้อเสียจากการค้นคว้าจากหนังสือที่ว่านี้ก็คือ บางครั้ง ท่านไม่สามารถที่จะหาหนังสือของโรงเรียนที่ท่านมุ่งหมายไว้ หรืออีกนัยหนึ่งห้องสมุดมีหนังสือจำกัด เฉพาะมหาวิทยาลัยหรือวิทยาลัยที่มีชื่อเสียง หรือใหญ่โตเท่านั้น อย่างไรก็ตาม ข่าวสารที่ท่านจะหาได้จากการค้นคว้า ณ แหล่งนี้ เรียกได้ว่าแน่นอนกว่าได้รับคำบอกเล่าจากเพื่อนฝูง แต่เนื้อหารายละเอียดอาจมีจำกัดเท่านั้น

3. รายละเอียดที่ได้มาจากการติดต่อสอบถามสถานศึกษาโดยทางจดหมายโดยตรง

ในกรณีนี้ท่านอาจจะต้องเสียเวลารอคอยการโต้ตอบจากสถานศึกษาต่าง ๆ หรือท่านอาจจะสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายมาก ที่ใช้ไปในการส่งจดหมายติดต่อขอทราบรายละเอียดต่าง ๆ ซึ่งเมื่อเทียบกับค่าใช้จ่ายที่จะเสียไปเป็นค่ารถไปค้นหารายละเอียดตามห้องสมุด (ตามวิธีที่ 2) แล้วนับว่าการเขียนจดหมายไปถามโดยตรงสิ้นเปลืองมาก แต่นั่นแหละได้กล่าวแล้วว่า บางครั้ง ห้องสมุดเหล่านั้นอาจไม่มีแคตตาล็อกของโรงเรียนที่ท่านหมายตาเอาไว้ ฉะนั้นวิธีนี้จึงนับว่าเป็นวิธีเหมาะสมที่สุดในกรณีนี้ วิธีที่อาจจะช่วยทุ่นค่าใช้จ่ายของท่าน ท่านควรจะเขียนถามไปในรูปของไปรษณีย์อากาศ (Air letter) เพราะจะเสียเพียงฉบับละ 5 บาท แต่หากเขียนไปในรูปของจดหมายแล้วอย่างต่ำก็ฉบับละ 8 บาท เฉพาะค่าส่ง หากท่านต้องการทราบเพียงแห่ง 2 แห่ง ก็ไม่เท่าไร แต่หากท่านต้องการจะทราบรายละเอียดของโรงเรียนสัก 5—10 แห่ง ท่านก็จะต้องเสียอีกหลายบาทเมื่อเทียบกับการใช้ไปรษณีย์อากาศ

อนึ่ง ในการสอบถามรายละเอียดโดยทางจดหมายติดต่อโดยตรงนี้ ท่านควรที่จะแจ้งความจำนงขอใบสมัครไปด้วยในเวลาเดียวกัน เพราะวิธีนี้จะช่วยให้ท่านทุ่นทั้งเวลาและค่าใช้จ่ายในเรื่องค่าไปรษณียากร

4. รายละเอียดที่ได้มาจากการสอบถามผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนี้โดยตรง

ผู้เชี่ยวชาญดังกล่าวนี้ หมายถึงผู้ที่มีหน้าที่ติดต่อหาโรงเรียนในสหรัฐอเมริกาโดยตรง ไม่ใช่ญาติมิตรที่เคยไปศึกษา ในกรณีดังกล่าวท่านจะต้องเดินทางไปพบผู้เชี่ยวชาญ ณ สำนักงานของเขา ซึ่งในบางครั้งท่านอาจจะเขียนจดหมายพร้อมกับแจ้งความจำนงไปยังท่านเหล่านี้ ผู้เชี่ยวชาญที่ผู้เขียนอยากจะขอแนะนำแก่ท่านที่คิดจะไปศึกษาต่อ ณ สหรัฐอเมริกา ก็คือที่สถาบันการศึกษานานาชาติ หรือที่เรียกย่อ ๆ ว่า I.I.E. (Institute of International Education) ซึ่งสำนักงานตั้งอยู่ที่ตึกสภาการศึกษาแห่งชาติ ถนนสุโขทัย ดุสิต กรุงเทพ ฯ ณ ที่นี้จะพบกับผู้เชี่ยวชาญจริง ๆ ในการติดต่อ

สถานศึกษาในสหรัฐอเมริกา ตลอดจนท่านจะสามารถค้นหาแคตตาล็อกของโรงเรียนเกือบทุกแห่งในสหรัฐอเมริกาได้ ซึ่งผู้เขียนคิดว่าคงจะช่วยขจัด ปัญหาที่ท่านสงสัยได้หมดไปนอกเหนือจากสถานที่ดังกล่าว ท่านก็อาจจะมุ่งตรงไปติดต่อแผนกนักเรียนต่างประเทศ สำนักงานข้าราชการพลเรือน ซึ่งตั้งอยู่ตรงข้ามทำเนียบรัฐบาล ณ ที่นี้ก็เช่นกันจะมีผู้เกี่ยวข้องประจำอยู่ ตลอดจนจะมีหนังสือของสถานศึกษาเกือบทุกแห่งในสหรัฐอเมริกา ให้ท่านหาอ่านได้ 2 แห่ง ดังกล่าวนี้เป็นหน่วยราชการ หากจะไปพบควรเป็นเวลาราชการนะครับ สำหรับสถานที่เอกชนที่มีแผนกที่เกี่ยวข้องกับสถานศึกษาในสหรัฐอเมริกาก็เห็นจะได้แก่ ธนาคารพาณิชย์บางแห่ง ซึ่งบางธนาคารได้จัดไว้บริการโดยตรงในเรื่องนี้ ซึ่งก็อาจจะให้บริการแก่ลูกค้าและผู้ที่ไม่เป็นลูกค้าด้วยในบางครั้งผู้เชี่ยวชาญเหล่านี้อาจจะช่วยแนะนำการร่างเอกสารที่จะใช้สมัคร ตลอดจนช่วยในเรื่องการโต้ตอบทางจดหมายไปยังสถานศึกษาให้แก่ท่านด้วย ค่าบริการเท่าที่ทราบ บริการฟรีสำหรับคำแนะนำ แต่เรื่องอื่น ๆ อาจจะคิดค่าธรรมเนียมเพียงเล็กน้อย

รายละเอียดอะไรบ้างที่ท่านควรจะรู้หรือจดจำ ?

รายละเอียดที่ท่านควรรู้ หรือควรศึกษาจากแหล่งข่าวดังกล่าวข้างต้นควรจะเป็น

1. รายละเอียดที่เกี่ยวกับค่าเล่าเรียน และค่าใช้จ่ายตลอดปี (Tuition Fee and Other Expenses)
2. รายละเอียดเกี่ยวกับคุณสมบัติของผู้สมัคร (Admission Requirements)
3. รายละเอียดที่เกี่ยวกับการหมดเขตยื่นใบสมัคร (Dead Line for Application)
4. รายละเอียดของระยะเวลาที่จะใช้ในการทำปริญญานั้น ๆ
5. รายละเอียดอื่น ๆ

1. รายละเอียดที่เกี่ยวกับค่าเล่าเรียนและค่าใช้จ่ายอื่น ๆ

เรื่องค่าใช้จ่ายนี้นับว่าเป็นสิ่งแรกที่ท่านควรจะจดจำ โดยปกติทางสถานศึกษามักจะมีการประมาณค่าใช้จ่ายต่อปีไว้อย่างเคร่า ๆ เช่น ค่าเล่าเรียนต่อปี (huition Fee)

ค่าหนังสือและค่าเครื่องเขียนต่าง ๆ (Books & Supplies) ค่าที่พักและอาหาร (Room & Board) ค่าสมัครเป็นนักศึกษา (Application Fee) ค่าใช้จ่ายอื่น ๆ (Miscellaneous Expenses) ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ทางโรงเรียนจะแจ้งตัวเลขให้ท่านทราบเพียงเลา ๆ ว่าตกปีละเท่าไร ท่านควรที่จะจดจำ เพราะจะช่วยให้การเตรียมเงินทุนของท่านพอเพียง ตลอดจนจะช่วยให้การเตรียมขออนุญาตนำเงินออกนอกประเทศเป็นไปด้วยความเรียบร้อย

อนึ่ง เกี่ยวกับค่าเล่าเรียนในสหรัฐอเมริกาโดยทั่ว ๆ ไป สถานศึกษามักจะตั้งอัตราการเก็บค่าเล่าเรียนไว้ 2 อัตรา คือ อัตราแรกที่เรียกว่า Resident Fee หมายถึงอัตรานี้จะถูกใช้เรียกเก็บเฉพาะนักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่ในรัฐที่โรงเรียนตั้งอยู่ ส่วนอัตราที่ 2 เรียกว่า Non-Resident Fee อัตรานี้จะถูกใช้เรียกเก็บค่าเล่าเรียนเฉพาะนักศึกษาที่มาจากต่างรัฐ หรือนักศึกษาที่เป็นชาวต่างชาติโดยทั่ว ๆ ไป การเสียค่าเล่าเรียนในอัตราที่ 2 นี้จะสูงกว่าการเสียค่าเล่าเรียนในอัตราแรก หรือ Resident Fee เช่นที่มหาวิทยาลัยมิชิแกนเสตท (Michigan State University) นักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่ในมลรัฐมิชิแกนจะเสียค่าเล่าเรียน 15 เหรียญ ต่อ 1 หน่วยกิต แต่ผู้ที่มีภูมิลำเนาต่างรัฐและชาวต่างชาติที่ไปศึกษา จะต้องเสียค่าเล่าเรียนในอัตรา Non-Resident ซึ่งตกประมาณ 34 เหรียญต่อ 1 หน่วยกิต ซึ่งมากกว่าเท่าตัว แต่อย่างไรก็ตามยังมีสถานศึกษาบางแห่งที่คิดค่าเล่าเรียนในอัตราเดียวกันทั้งหมด ไม่ว่าจะอยู่ในรัฐนั้น หรือมาจากรัฐ จากประเทศอื่นก็ตาม บางโรงเรียนยังมีนโยบายที่ค่อนข้างแปลก คือ นักศึกษาที่มาจากต่างรัฐ หรือต่างประเทศจะเสียค่าเล่าเรียนถูกกว่านักศึกษาที่อยู่ในรัฐนั้น ๆ แต่ในกรณีเช่นนี้มีอยู่เพียงไม่มากนัก

2. รายละเอียดเกี่ยวกับคุณสมบัติของผู้สมัคร (Admission Requirements)

สำหรับนักศึกษาต่างชาตินอกเหนือจากคะแนนหรือใบ Transcript แล้ว ทางโรงเรียนในสหรัฐ ฯ มักจะต้องการให้ผู้สมัครส่งผลการสอบภาษาอังกฤษไปให้ทาง

โรงเรียนพิจารณาอีกด้วย ทางโรงเรียนอาจจะบ่งมาเลยว่า นักศึกษาต่างชาติจะต้องส่งผลของ Test of English as a Foreign Language (T.O.E.F.L.) หรืออาจจะเป็น Michigan Test ซึ่งผู้ที่คิดว่าตนเองจะไปศึกษาต่อ ควรที่จะได้เตรียมการสอบภาษาอังกฤษดังกล่าวไว้ล่วงหน้า หากเป็นไปได้ควรทดลองสอบภาษาอังกฤษเสียสักครั้งหนึ่งก่อน เพื่อที่จะเป็นการดูแนวทางที่ข้อสอบคลุมไปถึง และเพื่อที่จะให้การสอบครั้งต่อ ๆ ไปเป็นผลดียิ่งขึ้น เกี่ยวกับการสอบภาษาอังกฤษที่ว่านี้ ท่านอาจไปติดต่อที่ A.U.A. ถนนราชดำริ กรุงเทพ ฯ ได้โดยตรง ซึ่งที่นี่มีใบสมัครเตรียมไว้ให้แก่ผู้ที่ประสงค์จะทำการสอบอยู่แล้ว นอกจากนี้ในกรณีที่ใบสมัครที่ A.U.A. หมด ท่านอาจจะเขียนจดหมายไปขอใบสมัครจากสำนักงานใหญ่ที่สหรัฐอเมริกาเลยก็ได้ โดยจ่าหน้าซองดังนี้ :—

Education Testing Service
Princeton, New Jersey 08540
U.S.A.

อนึ่ง สำหรับท่านที่จะไปทำปริญญาโท หรือเอก สถานศึกษาในสหรัฐในปัจจุบันมักจะให้ท่านส่งผลการสอบ เฉพาะด้านที่ท่านจะไปทำปริญญามาให้ทางสถานศึกษาพิจารณา เช่น ท่านที่คิดจะไปทำปริญญาโททางบริหารธุรกิจ อาจจะต้องส่งผลการสอบ Admission Test for Graduate Study in Business (A.T.G.S.B) มาให้ทางโรงเรียนพิจารณาด้วย นอกเหนือจากที่ต้องส่ง Transcript และผลการสอบภาษาอังกฤษแล้ว ส่วนผู้ที่จะไปทำปริญญาทางด้านอื่น ๆ นั้น อาจจะต้องส่งผลการสอบ Graduate Record Examination (G.R.E.) การสอบ A.T.G.S.B. และ G.R.E. มีข้อสอบที่ถามความรู้เกี่ยวกับศัพท์ และเลขคณิตเข้ามาร่วมด้วย ใบสมัครตลอดจนวันเวลาสอบ ท่านอาจหาได้จาก A.U.A. ถนนราชดำริกรุงเทพ ฯ หรือจะส่งตรงไปขอยังสำนักงานใหญ่ในสหรัฐ ฯ โดยจ่าหน้าถึง:—

Education Testing Service
Box 955, Princeton
New Jersey 08540
U.S.A.

สำหรับการขอใบสมัครของ A.T.G.S.B. เปลี่ยนเป็น Box. 966 นอกเหนือจากที่ท่านจะต้องมี Transcript ผลการสอบภาษาอังกฤษ ผลการสอบเฉพาะด้าน (เฉพาะผู้ที่จะไปทำปริญญาโทหรือเอก) แล้วในบางครั้งทางโรงเรียนอาจจะต้องการให้ท่านส่งจดหมายแนะนำ (Letter of Recommendation) จากอาจารย์ที่เคยสอนท่านมาให้ทางโรงเรียนพิจารณา ฉะนั้นทางที่ดีท่านควรมีการเตรียมตัวในเรื่องนี้ไว้ก่อน โดยไปติดต่ออาจารย์ที่ท่านสนิทชิดชอบให้ช่วยเขียนจดหมายดังกล่าวให้ นอกจากนี้ท่านควรมีรูปถ่ายขนาด 2 นิ้วครึ่งไว้ด้วยในกรณีที่อาจจำเป็นต้องใช้ติดใบสมัคร และสิ่งสุดท้ายที่ทางโรงเรียนอาจต้องการ และขอมาก็คือ ประวัติส่วนตัวของท่าน ที่ท่านเป็นผู้เขียนขึ้น (Autobiography) ซึ่งเป็นภาษาอังกฤษยาวประมาณ 500—1,000 คำ

สิ่งดังกล่าวนี้ทางโรงเรียนเกือบทุกแห่งในสหรัฐอเมริกา มักจะขอให้ผู้สมัครทุกคนส่งไปประกอบการพิจารณา

3. รายละเอียดของการหมดเขตยื่นใบสมัคร (Dead Line for Application)

รายละเอียดของการหมดเขตยื่นใบสมัคร นับว่าเป็นสิ่งสำคัญมากที่ท่านควรจดจำอย่างยิ่ง เพราะหากท่านยื่นใบสมัครช้า โอกาสที่ท่านจะได้เข้าศึกษาในเทอมนั้น ๆ จะมีน้อยลงไปด้วย มีหลายท่านที่ต้องเสียเวลาไปเพราะเหตุนี้ไม่น้อย โดยเฉพาะท่านที่ได้รับทุนจากองค์การหรือจากกระทรวงใดกระทรวงหนึ่ง ควรคำนึงให้มาก

4. รายละเอียดที่เกี่ยวกับหลักสูตร และระยะเวลาที่จะต้องใช้ในการทำปริญญานั้น ๆ

เกี่ยวกับหลักสูตรและระยะเวลาที่จะใช้ในการทำปริญญานี้ ท่านสามารถหารายละเอียดได้จากหนังสือแคตตาล็อกของโรงเรียน ซึ่งท่านควรพิจารณาอย่างยิ่ง เพราะ

หลักสูตรของแต่ละโรงเรียนไม่เหมือนกัน ระยะเวลาที่จะต้องใช้ในการศึกษาก็แตกต่างกันด้วย เช่น บางแห่ง ปริญญาโท ท่านใช้เวลาเพียง 1 ปี หรือปีครึ่ง ท่านก็สำเร็จตามหลักสูตร แต่บางแห่ง ท่านอาจต้องใช้เวลาสำเร็จตามหลักสูตรถึง 2 ปีหรือ 2 ปีครึ่งก็ได้ นอกเหนือจากนี้แล้ว ท่านควรจะศึกษาถึงวิชาที่อยู่ในหลักสูตรของโรงเรียนนั้น ๆ ว่าเป็นวิชาที่ถูกต้องกับความประสงค์ของท่านหรือไม่ สามารถจะนำเอาวิชาเหล่านั้นกลับมาทำประโยชน์หรือไม่ ?

5. รายละเอียดอื่น ๆ

นอกเหนือจาก 4 สิ่งข้างต้นแล้ว บางท่านอาจจะดูไปถึงเรื่องเกี่ยวกับทุนที่ทางโรงเรียนจัดไว้ช่วยนักศึกษาที่ขัดสน หรืออาจจะเป็นเรื่องสภาพสิ่งแวดล้อม ดินฟ้าอากาศ หอพัก การแต่งกาย ระเบียบต่าง ๆ ฯลฯ

สิ่งดังกล่าวนี้ ท่านก็ควรที่จะทราบไว้บ้าง เพราะจะช่วยให้การเตรียมตัวเดินทางไม่ขลุกขลักเสียเวลา

สิ่งที่ต้องกระทำหลังจากได้ทราบถึงรายละเอียดของสถานศึกษาเรียบร้อยแล้ว

การขอใบสมัคร

การขอใบสมัคร ท่านสามารถกระทำได้โดยเขียนจดหมาย แจ้งความจำนงไปยังโรงเรียนที่ท่านต้องการจะศึกษา ท่านควรจะแจ้งให้ทางโรงเรียนทราบถึงวิชาที่ท่านคิดจะไปศึกษาระดับการศึกษา (ปริญญาตรี โท เอก) ภาคเรียนที่ท่านคิดว่าจะเข้าศึกษา สิ่งเหล่านี้จำเป็นมากที่ท่านควรแจ้งให้ทางโรงเรียนทราบ ทั้งนี้เพราะบางคณะ (School) อาจจะมีใบสมัครเฉพาะคณะนั้น ๆ เลย ซึ่งทางโรงเรียนจึงจะได้จัดส่งมาให้ถูกต้องกับความต้องการของท่าน

ในบางครั้งสถานศึกษาในสหรัฐอาจจะยังไม่ส่งใบสมัครมาให้ท่านก่อน แต่จะส่งแบบสอบถามเบื้องต้นมาให้ท่านกรอกเสียก่อน เมื่อทางโรงเรียนได้รับแบบสอบ

ถามแล้วก็จะทำการพิจารณา หากว่าคะแนนของท่านถึงมาตรฐานที่ทางโรงเรียนกำหนดไว้ ทางโรงเรียนจึงจะส่งใบสมัครมาให้ท่านกรอกในภายหลัง แต่สำหรับบางโรงเรียนไม่มีแบบสอบถามเบื้องต้นเช่นว่านี้ แต่จัดส่งใบสมัครมาให้ท่านเลย ซึ่งก็จะช่วยให้เสร็จรวดเร็วยิ่งขึ้น

การยื่นใบสมัคร

สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การยื่นใบสมัครขอให้อยู่ในระยะเวลาที่ทางมหาวิทยาลัยหรือสถานศึกษาได้กำหนดไว้ การยื่นใบสมัครนี้หมายถึง เอกสารทุกอย่างจะต้องจัดส่งให้ครบ เช่น Transcript จดหมายแนะนำตัว ค่าธรรมเนียมการสมัครเข้าเป็นนักศึกษา ฯลฯ โดยทั่ว ๆ ไปทางสถานศึกษาจะไม่มีการพิจารณาใด ๆ จนกว่าท่านจะส่งเอกสารทุกอย่างครบถ้วนตามจำนวน การพิจารณาจึงกระทำขึ้น

อนึ่ง เกี่ยวกับค่าธรรมเนียมการสมัครเข้าเป็นนักศึกษา (Application Fee) ท่านจะต้องส่งเป็น Draft โดยท่านต้องไปติดต่อกับธนาคารพาณิชย์แห่งหนึ่งแห่งใด เพื่อขอซื้อ Draft ดังกล่าว การไปขอซื้อ Draft นี้ ท่านต้องนำเอาเอกสารซึ่งบ่งว่าท่านต้องเสียค่าสมัครเป็นจำนวนเงินดังกล่าวไปแสดง ทางธนาคารจึงจะรับออก Draft ให้ท่าน ธนาคารพาณิชย์ที่ออกใบสั่งจ่ายเงินนี้อาจจะคิดค่าธรรมเนียมในการออกใบดังกล่าวบ้าง

การแจ้งผลการพิจารณาของสถานศึกษาในสหรัฐ ฯ

การแจ้งผลการพิจารณาใบสมัครของท่าน บางครั้งท่านอาจจะต้องเสียเวลารอคอยนานถึง 2—3 เดือนก็มี แต่อย่างไรก็ตาม บางโรงเรียนก็สามารถที่จะแจ้งผลให้ท่านทราบภายในไม่กี่อาทิตย์ หลังจากที่ท่านได้ส่งใบสมัครไป

ในกรณีที่ทางโรงเรียนรับท่านเป็นนักศึกษา ทางโรงเรียนจะจัดส่งเอกสารตามทางการ ซึ่งเรียกว่า I—20 Form ซึ่งเอกสารดังกล่าวนี้จำเป็นที่จะต้องนำไปแสดง

แก่สถานกงสุลอเมริกัน มิฉะนั้นแล้ว ทางสถานทูตจะไม่ทำวีซ่านักเรียนให้ท่าน เมื่อมาถึงจุดที่ท่านได้รับ 1—20 Form เรียบร้อยแล้วก็แสดงว่า การติดต่อหาโรงเรียนเรียนในสหรัฐอเมริกาของท่านได้สำเร็จลุล่วงไปแล้ว สิ่งต่อไปก็คือการเตรียมตัวเดินทางไปศึกษาเล่าเรียน ตามที่ท่านตั้งใจไว้

ขอให้โชคดี

บทความนี้เคยตีพิมพ์ในข่าวรามคำแหง
ปีที่ 2 ฉบับที่ 50
21 เมษายน 2516

พิมพ์ที่โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร โทร. 3775556
นายอนันต์ วุฒิคุณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 2520